

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



1. **NOMBRE: PREESCOLAR 3 AÑOS**

▪ **DESCRIPCIÓN:**

Actividad acuática dirigida a niños de 3 años con la finalidad de introducir al niño/niña en el medio acuático como primera etapa en el dominio de la natación, haciendo especial énfasis en el carácter recreativo del medio.

Carácter: Mensual

Sesión: 30 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO COMO PRIMER PASO EN EL DOMINIO DE LA NATACIÓN.
- [OBJ.-2] DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES EN EL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-3] INTRODUCCIÓN AL CARÁCTER RECREATIVO DEL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-4] INMERSIONES, RESPIRACIONES Y FLOTACIÓN BÁSICAS.
- [OBJ.-5] INTRODUCCIÓN A LOS SALTOS BÁSICOS.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] LOS PADRES DEBERÁN PERMANECER A LA ESPERA EN EL VESTUARIO DE CURSILLOS CON EL NIÑO LISTA PARA INICIAR LA ACTIVIDAD. EL MONITOR RECOGERÁ A ÉSTOS EN LA PUERTA DE ACCESO A LA PISCINA. AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD, EL MONITOR ACOPIÑARÁ A LOS NIÑOS A LA PUERTA DE LOS VESTUARIOS, DONDE LOS PADRES LOS RECOGERÁN.
- [OBS. 2] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 3] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

▪ **REQUISITOS:**

- ✓ EDAD: 36-a 47 meses
- ✓ NIVEL: NO PRECISA
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



NOMBRE: PREESCOLAR 4/5 AÑOS NIVEL BÁSICO

▪ **DESCRIPCIÓN:**

Actividad acuática dirigida a niños de 4 a 5 años con la finalidad de introducir al niño/niña en el medio acuático como primera etapa en el dominio de la natación, haciendo especial énfasis en el carácter recreativo del medio.

Carácter: Mensual

Sesión: 45 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO COMO PRIMER PASO EN EL DOMINIO DE LA NATACIÓN.
- [OBJ.-2] DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES EN EL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-3] INTRODUCCIÓN AL CARÁCTER RECREATIVO DEL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-4] INMERSIONES, RESPIRACIONES Y FLOTACIÓN BÁSICAS.
- [OBJ.-5] INTRODUCCIÓN A LOS SALTOS BÁSICOS.

OBSERVACIONES:

- [OBJ.-1] LOS PADRES DEBERÁN PERMANECER A LA ESPERA EN EL VESTUARIO DE CURSILLOS CON EL NIÑO LISTA PARA INICIAR LA ACTIVIDAD. EL MONITOR RECOGERÁ A ÉSTOS EN LA PUERTA DE ACCESO A LA PISCINA. AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD, EL MONITOR ACOMPAÑARÁ A LOS NIÑOS A LA PUERTA DE LOS VESTUARIOS, DONDE LOS PADRES LOS RECOGERÁN.
- [OBJ.-2] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.
- [OBJ.-3] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

▪ **REQUISITOS:**

- ✓ EDAD: 48-a 71 meses (4 a 5 años)
- ✓ NIVEL: NO PRECISA
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS

2. NOMBRE: PREESCOLAR 4/5 AÑOS NIVEL AVANZADO

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida a niños de 4 a 5 años que hayan completado los objetivos del nivel Básico y que deseen ampliar el dominio de medio acuático e iniciarse las técnicas básicas de los estilos.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



Carácter: Mensual.

Sesión: 30 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICOS DE ESTILOS, DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES DE CROL Y ESPALDA.
- [OBJ.-2] RESPIRACIÓN, APNEAS, PERFECCIONAMIENTO, INMERSIONES Y FLOTACIONES.
- [OBJ.-3] PERFECCIONAMIENTO, SALTOS, INTRODUCCIÓN Y ZAMBULLIDAS.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] LOS PADRES DEBERÁN PERMANECER A LA ESPERA EN EL VESTUARIO DE CURSILLOS CON EL NIÑO LISTA PARA INICIAR LA ACTIVIDAD. EL MONITOR RECOGERÁ A ÉSTOS EN LA PUERTA DE ACCESO A LA PISCINA. AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD, EL MONITOR ACOPAÑARÁ A LOS NIÑOS A LA PUERTA DE LOS VESTUARIOS, DONDE LOS PADRES LOS RECOGERÁN.
- [OBS. 2] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 3] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: 48-a 71 meses (4 a 5 años)
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado el nivel Básico)
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS

3. **NOMBRE: PRIMARIA NIVEL BÁSICO**

▪ DESCRIPCIÓN

Actividad acuática dirigida a niños escolarizados en Primaria, tanto para aquellos que hayan realizado cursos de Preescolar en la instalación (nivel Básico y Avanzado) como para aquellos que no tengan experiencia alguna en el medio acuático

Carácter: Mensual.

Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO COMO PRIMER PASO EN EL DOMINIO DE LA NATACIÓN.
- [OBJ.-2] DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES EN EL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-3] INTRODUCCIÓN AL CARÁCTER RECREATIVO DEL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-4] INMERSIONES, RESPIRACIONES Y FLOTACIÓN BÁSICAS.
- [OBJ.-5] INTRODUCCIÓN A LOS SALTOS BÁSICOS.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



- [OBJ.-6] INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICOS DE ESTILOS, DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES DE CROL Y ESPALDA.
- [OBJ.-7] RESPIRACIÓN, APNEAS, PERFECCIONAMIENTO, INMERSIONES Y FLOTACIONES.
- [OBJ.-8] PERFECCIONAMIENTO, SALTOS, INTRODUCCIÓN Y ZAMBULLIDAS.
- [OBJ.-9] FORMENTO DE VALORES: DISCIPLINA DE GRUPO, COMPAÑERISMO...ETC.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 2] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 3] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

▪ **REQUISITOS:**

- ✓ EDAD: (6 a 11 años), ESCOLARIZACIÓN EN PRIMARIA
- ✓ NIVEL: NO PRECISA
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS

4. NOMBRE: PRIMARIA NIVEL AVANZADO

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida a niños escolarizados en Primaria, que hayan cumplido los objetivos del curso Primaria Nivel Básico y deseen profundizar en el dominio del medio acuático y aprender las técnicas de todos los estilos.

Carácter: Mensual
Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] PERFECCIONAMIENTO DE ESTILOS CROL Y ESPALDA. DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS EN ESTOS ESTILOS.
- [OBJ.-2] INTRODUCCIÓN AL ESTILO BRAZA.
- [OBJ.-3] DESARROLLO DE HABILIDADES ACUÁTICAS.
- [OBJ.-4] PERFECCIONAMIENTO DE SALTOS Y ZAMBULLIDAS.
- [OBJ.-5] FORMENTO DE VALORES: DISCIPLINA DE GRUPO, COMPAÑERISMO...ETC.

OBSERVACIONES:

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



- [OBS. 1] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 2] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 3] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

▪ **REQUISITOS:**

1. EDAD: (6 a 11 años), ESCOLARIZACIÓN EN PRIMARIA
2. NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado el Nivel Básico).
3. MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS

5. **NOMBRE: PRIMARIA NIVEL PERFECCIONAMIENTO**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida a niños escolarizados en Primaria, que hayan cumplido los objetivos del curso Primaria Nivel Avanzado y deseen mejorar los desplazamientos complejos en todos los estilos de natación, así como desarrollar su capacidad aeróbica en el medio acuático.

Carácter: Mensual

Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] PERFECCIONAMIENTO ESTILO BRAZA. DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS.
- [OBJ.-2] INTRODUCCIÓN AL ESTILO MARIPOSA. DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS DE MARIPOSA.
- [OBJ.-3] INTRODUCCIÓN A LAS SALIDAS DE COMPETICIÓN, VIRAJES DE ESTILOS.
- REFORZAR LOS SIGUIENTES OBJETIVOS ALCANZADOS EN EL NIVEL II:**

- [OBJ.-1] PERFECCIONAMIENTO DE ESTILOS CROL Y ESPALDA. DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS EN ESTOS ESTILOS.
- [OBJ.-2] INTRODUCCIÓN AL ESTILO BRAZA.
- [OBJ.-3] DESARROLLO DE HABILIDADES ACUÁTICAS.
- [OBJ.-4] PERFECCIONAMIENTO DE SALTOS Y ZAMBULLIDAS.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



[OBS. 2] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

[OBS. 3] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

▪ **REQUISITOS:**

- ✓ EDAD: (6 a 11 años), ESCOLARIZACIÓN EN PRIMARIA
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado el Nivel Avanzado).
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS

6. **NOMBRE: SECUNDARIA AVANZADO**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida a niños escolarizados en Secundaria, que hayan cumplido los objetivos del curso Primaria Nivel Avanzado

Carácter: Mensual

Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

[OBJ.-1] PERFECCIONAMIENTO ESTILO BRAZA. DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS.

[OBJ.-2] INTRODUCCIÓN AL ESTILO MARIPOSA. DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS DE MARIPOSA.

[OBJ.-3] INTRODUCCIÓN A LAS SALIDAS DE COMPETICIÓN, VIRAJES DE ESTILOS.

REFORZAR LOS SIGUIENTES OBJETIVOS ALCANZADOS EN EL NIVEL II:

[OBJ.-1] PERFECCIONAMIENTO DE ESTILOS CROL Y ESPALDA. DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS EN ESTOS ESTILOS.

[OBJ.-2] INTRODUCCIÓN AL ESTILO BRAZA.

[OBJ.-3] DESARROLLO DE HABILIDADES ACUÁTICAS.

[OBJ.-4] PERFECCIONAMIENTO DE SALTOS Y ZAMBULLIDAS.

OBSERVACIONES:

[OBS. 1] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.

[OBS. 2] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



[OBS. 3] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

▪ **REQUISITOS:**

- ✓ EDAD: (12 a 15 años), ESCOLARIZACIÓN EN SECUNDARIA
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel Básico).
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

7. **NOMBRE: ADULTOS NIVEL BÁSICO**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida a adultos que deseen familiarizarse con el medio acuático y aprender las técnicas de desplazamientos básicos.

Carácter: Mensual

Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO COMO PRIMER PASO EN EL DOMINIO DE LA NATACIÓN.
- [OBJ.-2] DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES EN EL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-3] INMERSIONES, RESPIRACIONES Y FLOTACIÓN BÁSICAS.
- [OBJ.-4] INTRODUCCIÓN A LOS SALTOS BÁSICOS.
- [OBJ.-5] INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICOS DE ESTILOS, DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES DE CROL Y ESPALDA.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.
- [OBS. 3] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ **REQUISITOS:**

- ✓ EDAD: (15 años en adelante)
- ✓ NIVEL: No se precisa.
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



8. **NOMBRE: ADULTOS NIVEL AVANZADO**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida a adultos que hayan superado los objetivos del nivel Básico y deseen mejorar sus habilidades acuáticas y mejorar la técnica de los estilos de crol, espalda e iniciarse en el estilo de braza.

Carácter: Mensual

Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO COMO PRIMER PASO EN EL DOMINIO DE LA NATACIÓN.
- [OBJ.-2] DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES EN EL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-3] INTRODUCCIÓN AL CARÁCTER RECREATIVO DEL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-4] INMERSIONES, RESPIRACIONES Y FLOTACIÓN BÁSICAS.
- [OBJ.-5] INTRODUCCIÓN A LOS SALTOS BÁSICOS.

- [OBJ.-6] INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICOS DE ESTILOS, DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES DE CROL Y ESPALDA.
- [OBJ.-7] RESPIRACIÓN, APNEAS, PERFECCIONAMIENTO, INMERSIONES Y FLOTACIONES.
- [OBJ.-8] PERFECCIONAMIENTO, SALTOS, INTRODUCCIÓN Y ZAMBULLIDAS.

- [OBJ.-9] PERFECCIONAMIENTO DE ESTILOS CROL Y ESPALDA. DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS EN ESTOS ESTILOS.
- [OBJ.-10] INTRODUCCIÓN AL ESTILO BRAZA.
- [OBJ.-11] DESARROLLO DE HABILIDADES ACUÁTICAS.
- [OBJ.-12] PERFECCIONAMIENTO DE SALTOS Y ZAMBULLIDAS

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.
- [OBS. 3] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ **REQUISITOS:**

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



- ✓ EDAD: (15 años en adelante)
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel Básico).
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

9. NOMBRE: ACTIVIDADES ACUÁTICAS BEBÉS

▪ DESCRIPCIÓN

Actividad acuática dirigida a niños/as de 8 a 35 meses con la finalidad de introducir al niño/niña en el medio acuático como primera etapa en el dominio de la natación, haciendo especial énfasis en el carácter recreativo del medio.

Carácter: Trimestral, salvo excepciones.
Sesión: 30 minutos.

OBJETIVOS:

[OBJ.-1] FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO COMO PRIMER PASO EN EL DOMINIO DE LA NATACIÓN.

OBSERVACIONES:

[OBS. 1] EL BEBÉ DEBERÁ ESTAR ACOMPAÑADO DE UNO DE SUS PROGENITORES DUANTE LA SESIÓN. SE RECOMIENDA UN ALBORNOZ PARA EL BEBÉ. PUNTUALIDAD EN LA ASISTENCIA.

▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: 8 a 35 meses
- ✓ NIVEL: NO PRECISA
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS

10. NOMBRE: NATACIÓN DE MANTENIMIENTO

▪ DESCRIPCIÓN

Actividad acuática dirigida a adultos, con un buen nivel de natación. Se enfoca la actividad acuática como un deporte completo a través del cual podemos mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Carácter: Trimestral.
Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

[OBJ.-1] TONIFICACIÓN MUSCULAR GENERAL
[OBJ.-2] PERFECCIONAMIENTO ESTILO BRAZA.
DESPLAZAMIENTOS

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



[OBJ.-3] PERFECCIONAMIENTO DE ESTILOS CROL Y ESPALDA.

OBSERVACIONES:

[OBS. 1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

[OBS. 2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

[OBS. 3] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: (15 años en adelante)
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel Avanzado).
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

11. **NOMBRE: AQUAGYM**

▪ DESCRIPCIÓN

Actividad acuática dirigida a adultos en la que se realizan ejercicios dirigidos en el agua con fondo musical

Carácter: Trimestral.

Sesión: 45 minutos.

OBJETIVOS:

[OBJ.-1] INTRODUCCIÓN AL CARÁCTER RECREATIVO DEL MEDIO ACUÁTICO.

[OBJ.-2] TONIFICACIÓN MUSCULAR GENERAL

OBSERVACIONES:

[OBJ.-1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

[OBJ.-2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

[OBJ.-3] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: (15 años en adelante)
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel Básico).

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

12. **NOMBRE: ESPALDA SANA**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática para adultos dirigida a paliar las dolencias en la espalda derivada del estilo de vida actual.

Carácter: Trimestral. 1 sesión/semanal.

Sesión: 45 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] TONIFICACIÓN MUSCULAR DEL CINTURÓN ABDOMINAL LUMBAR, DORSAL Y CERVICAL.
- [OBJ.-2] TONIFICACIÓN MUSCULAR GENERAL

OBSERVACIONES:

- [OBJ.-4] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
- [OBJ.-5] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.
- [OBJ.-6] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ **REQUISITOS:**

EDAD: (15 años en adelante)

NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel Básico).

MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

13. **NOMBRE: AQUA DEPORTE**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática lúdico-deportiva destinada a niños de Primaria y Secundaria.

Carácter: Mensual. 1 sesión/semanal.

Sesión: 50 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] INTRODUCCIÓN A LAS SALIDAS DE COMPETICIÓN, VIRAJES DE ESTILOS.
- [OBJ.-2] PERFECCIONAMIENTO DE SALTOS Y ZAMBULLIDAS.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



- [OBJ.-3] FORMENTO DE VALORES: DISCIPLINA DE GRUPO, COMPAÑERISMO...ETC.
[OBJ.-4] DESARROLLO DE HABILIDADES ACUÁTICAS.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO A LOS PADRES/REPRESENTANTES LEGALES A LA PISCINA DURANTE LA ACTIVIDAD.
[OBS. 2] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
[OBS. 3] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.
[OBS. 4] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: (6 A 14)
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel Avanzado).
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS Y ALETAS.

14. **NOMBRE: NATACION EMBARAZADAS**

▪ DESCRIPCIÓN

Actividad acuática dirigida a mujeres en estado de gestación de 4 meses en adelante. Se utiliza para mejorar el estado físico general de la mujer, haciendo especial énfasis en objetivos específicos de preparación al parto, respiración, tonificación de la musculatura pélvica, espalda y extremidades inferiores

Carácter: Mensual.

Sesión: 45 minutos.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] TONIFICACIÓN MUSCULAR GENERAL
[OBJ.-2] TONIFICACIÓN MUSCULAR PÉLVICA.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
[OBS. 2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

▪ REQUISITOS:

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



EDAD: (15 años en adelante)

NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel AVANZADO ADULTOS).

MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

OTROS: EN ESTADO DE GESTACIÓN SUPERIOR A 4 MESES.

15. **NOMBRE: NATACION COMBINADA**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida a adultos que comprende la ejecución de ejercicios en gimnasio y actividad de natación en piscina a nivel de mantenimiento en la misma sesión

Carácter: Trimestral.

Sesión: 75 minutos.

OBJETIVOS:

[OBJ.-1] TONIFICACIÓN MUSCULAR GENERAL

[OBJ.-2] PERFECCIONAMIENTO ESTILO BRAZA.

DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS.

[OBJ.-3] PERFECCIONAMIENTO DE ESTILOS CROL Y

ESPALDA. DESPLAZAMIENTOS COMPLEJOS EN ESTOS ESTILOS.

OBSERVACIONES:

[OBS. 1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

[OBS. 2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

[OBS. 3] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ **REQUISITOS:**

- ✓ EDAD: (14 años en adelante)
- ✓ NIVEL: AUTORIZACIÓN ESCRITA DE NIVEL (Haber superado nivel AVANZADO ADULTOS).
- ✓ MATERIAL: ROPA DEPORTIVA, CALZADO DEPORTIVO, CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

16. **NOMBRE: NATACIÓN PARA MAYORES**

▪ **DESCRIPCIÓN**

Actividad acuática dirigida especialmente a personas mayores.

Carácter: Mensual

Sesión: 50 minutos.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] FAMILIARIZACIÓN CON EL MEDIO ACUÁTICO COMO PRIMER PASO EN EL DOMINIO DE LA NATACIÓN.
- [OBJ.-2] DESPLAZAMIENTOS ELEMENTALES EN EL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-3] INTRODUCCIÓN AL CARÁCTER RECREATIVO DEL MEDIO ACUÁTICO.
- [OBJ.-4] INMERSIONES, RESPIRACIONES Y FLOTACIÓN BÁSICAS.
- [OBJ.-5] INTRODUCCIÓN A LOS SALTOS BÁSICOS.
- [OBJ.-6] TONIFICACIÓN MUSCULAR GENERAL

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.
- [OBS. 2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.
- [OBS. 3] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: (64 años en adelante)
- ✓ NIVEL: No se precisa.
- ✓ MATERIAL: CHANCLAS, GORRO, GAFAS.

17. **Escuela de Natación.**

▪ Descripción de la actividad:

La Escuela de Natación abarca los primeros años de entrenamiento y en ella se inicia la preparación del nadador; de ahí su importancia para el desarrollo técnico posterior. Dispone de un contenido propio, con una programación que contempla una correcta progresión, con unos controles que sirven para evaluar el nivel técnico y que determinan el punto donde se halla el nadador dentro del proceso de desarrollo. La finalidad primordial es la de tratar que los niños practiquen un deporte adecuadamente controlados facilitándoles su desarrollo como personas y deportistas dentro de un grupo.

Carácter: Trimestral

Sesión: 50 minutos.

OBSERVACIONES:

- [OBS. 1] OBLIGATORIA LA DUCHA ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



[OBS. 2] LOS PARTICIPANTES DEBEN ABANDONAR LA PISCINA AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. NO ESTÁ PERMITIDO PERMANECER EN EL AGUA SIN SUPERVISIÓN DEL MONITOR.

[OBS. 3] LOS INSCRITOS QUE NO CUMPLAN LOS REQUISITOS DE EDAD Y/O NIVEL PERDERÁN SUS DERECHOS DE INSCRIPCIÓN.

Grupo Prebenjamín I

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] - Aprendizaje elemental de los estilos crol y espalda..
- [OBJ.-2] - Iniciación a otras habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-3] - Desarrollo de la cooperación y del sentido grupal.
- [OBJ.-4] - Recreación en el agua.

Grupo Prebenjamín II

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] - Aprendizaje elemental de los estilos crol y espalda..
- [OBJ.-2] - Iniciación a otras habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-3] - Desarrollo de la cooperación y del sentido grupal.
- [OBJ.-4] - Recreación en el agua.

Grupo Benjamín I

REQUISITOS

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] Mejora de los estilos crol y espalda.
- [OBJ.-2] Iniciación al estilo braza.
- [OBJ.-3] Habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-4] Sentido de equipo y recreación.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



Grupo Benjamín II

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] Mejora de los estilos crol y espalda.
- [OBJ.-2] Iniciación al estilo braza.
- [OBJ.-3] Iniciación al estilo mariposa.
- [OBJ.-4] Habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-5] Sentido de equipo y recreación.

Grupo Alevín I

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] Mejora de todos los estilos.
- [OBJ.-2] Zambullidas.
- [OBJ.-3] Habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-4] Desarrollo de la cooperación y del sentido de pertenecer a un grupo.
- [OBJ.-5] Adaptación a un entrenamiento deportivo continuado.

Grupo Alevín II

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] Mejora de todos los estilos.
- [OBJ.-2] Zambullidas.
- [OBJ.-3] Habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-4] Desarrollo de la cooperación y del sentido de pertenecer a un grupo.
- [OBJ.-5] Adaptación a un entrenamiento deportivo continuado.

DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”



Grupo Infantil I

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] Mejora de todos los estilos.
- [OBJ.-2] Zambullidas y virajes en los diferentes estilos.
- [OBJ.-3] Habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-4] Desarrollo de la cooperación y del sentido de pertenecer a un grupo.
- [OBJ.-5] Adaptación a un entrenamiento deportivo continuado.

Grupo Infantil II

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] Mejora de todos los estilos.
- [OBJ.-2] Zambullidas y virajes en los diferentes estilos.
- [OBJ.-3] Habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-4] Desarrollo de la cooperación y del sentido de pertenecer a un grupo.
- [OBJ.-5] Adaptación a un entrenamiento deportivo continuado.

Grupo Juvenil

REQUISITOS:

- ✓ Edad adecuada al grupo.
- ✓ Superar las pruebas de acceso o figurar en las listas de la Escuela de Natación en este grupo.

OBJETIVOS:

- [OBJ.-1] Mejora de todos los estilos.
- [OBJ.-2] Zambullidas y virajes en los diferentes estilos.
- [OBJ.-3] Habilidades y deportes acuáticos.
- [OBJ.-4] Desarrollo de la cooperación y del sentido de pertenecer a un grupo.
- [OBJ.-5] Adaptación a un entrenamiento deportivo continuado.