

# NATACIÓN I\* y II

“Entrena tu cuerpo, libera tu mente”.

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Javier Escribano**

- \* Licenciado en INEF por la universidad de A Coruña
- \* Entrenador superior de triatlón
- \* Entrenador superior de atletismo
- \* Entrenador superior de natación
- \* Socorrista internacional por la Federación Española de Socorrismo y Salvamento acuático.
- \* Curso de readaptación deportiva (Capbreton, Francia)
- \* Curso de enfermedades cardiovasculares y deporte (CEIMD)
- \* Curso de las capacidades básicas del entrenamiento (CEIMD)
- \* Más de 10 años vinculado con la UPNA como Técnico de diferentes actividades: natación, triatlón, waterpolo, técnico de sala o gimnasio, entrenamiento total, entrenamiento deportivo, etc.

## OBJETIVO DEL CURSO Y DESCRIPCIÓN GENERAL

En el curso vamos a desarrollar los aspectos básicos del deslizamiento en el medio acuático; como principales objetivos nos planteamos el aprendizaje de los cuatro estilos clásicos de natación que son el crawl, la espalda, braza y mariposa (este último para los más avanzados), así como otros aspectos importantes que son la entrada al agua, los virajes, el buceo, unas pequeñas nociones de rescate acuático, y la higiene postural.

El curso se imparte para cualquiera que sea el nivel de los alumnos/as, tanto de aprendizaje como de perfeccionamiento, ya que disponemos de cuatro calles en las que podemos distribuir en función del nivel a todos y cada uno de nuestros y nuestras participantes.

**\* En caso de no saber nadar se recomienda inscribirse en el grupo de Natación I, donde se reservará una calle para niveles de Iniciación.**

## ASPECTOS A DESARROLLAR

En el curso desarrollamos tanto los aspectos motrices de control del esquema corporal y propiocepción, así como los físicos de resistencia, fuerza y potencia, y los sociales en cuanto a la interacción entre los compañeros/as; y todo ello dentro del marco acuático, el cual permite desarrollarse a personas de todas las edades y limitaciones, tanto físicas como psicológicas.

## FORMATO

El curso se imparte en la piscina ubicada en el pabellón, en una clase de 1 hora de duración en la que se lleva a cabo una parte de calentamiento, parte principal en la que desarrollamos el aprendizaje, y la última parte de vuelta a la calma.

Disponemos para las clases de numeroso material para el desarrollo de las mismas, lo que facilita el aprendizaje y su aspecto motivacional.

## MATERIAL necesario

- Bañador
- Gorro
- Gafas