



ESCUELA DE NATACIÓN OBJETIVOS DE LOS NIVELES

NIVEL TORTUGA – Niños a partir de 2 años y medio (SIN PAÑAL)

- Ejercicios de familiarización con el medio acuático: con la instalación, el material, el monitor y el resto de compañeros.
- Desplazamientos básicos con ayuda del material.
- Iniciación “perrito”, desplazamientos sin ayuda
- Introducción al batido de pies.
- Inmersión con ayuda del monitor. Respiraciones de forma controlada y apneas.

NIVEL PATO

- Desde los 4 años
- Necesitan que el monitor esté en el agua
- No se desplazan solos sin material

NIVEL PINGÜINO

- Trabajan en calle entera (25m) Duración 45 min.
- No necesitan al profesor en el agua
- Se desplazan solos sin material boca abajo y de espalda
- Hacen pies de crol y espalda
- Hacen respiraciones de forma controlada
- Saltos libres sin miedo

NIVEL DELFÍN

- Trabajan en calle entera (25m) Duración 45 min.
- Crol técnica correcta
- Espalda técnica correcta
- Iniciación a braza
- Salto de cabeza

NIVEL TIBURÓN

- Clases de 45 min
- Crol, espalda y braza correcto
- Perfeccionamiento pies mariposa
- Salida de cabeza y de espalda
- Buceo 15 m

NIVEL BALLENA

- Clases de 45 min o 1 hora
- Dominio de los 4 estilos
- Empezar con series-repeticiones
- Buceo más de 15 m