

Natación para Adultos

Dirigido a edades a partir de 15 años

Información e Inscripciones:

Casa del Deporte (Ciudad Deportiva El Val)
Tfno: 91 877 17 80



Descripción de la actividad



La “Natación para adultos” está planteada hacia un trabajo y acondicionamiento físico básico, así como el aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica de natación.

- Implica un tratamiento de la natación, no sólo a nivel deportivo, sino también hacia los aspectos de ocio y salud que se desarrollan a través del movimiento en el medio acuático.
- Es ofertada a la población en general, establecida por grupos, atendiendo no sólo a requerimientos utilitarios sino también como ocupación del tiempo libre y ocio, y de adquirir y desarrollar hábitos saludables de vida.
- Cubre las necesidades deportivas ciudadanas, desde la enseñanza, aprendizaje y perfeccionamiento de la natación, hasta ejercicios de activación física dosificada para que los participantes se inicien en las actividades acuáticas o bien lo realicen con fines de mantenimiento físico o prevención de enfermedades.
- Asume un componente recreativo, mediante la práctica de ejercicios que permitan el esparcimiento y procuren el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales.

**Natación para
Adultos**

Tipos de Objetivos

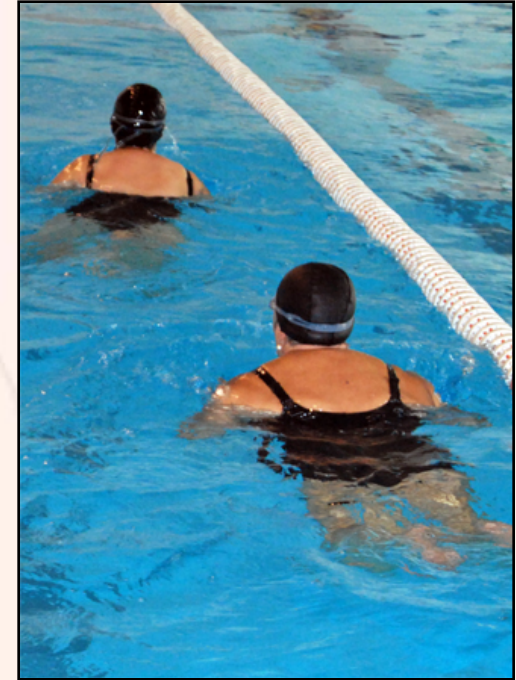
- ✓ Funcionales: mejora o mantenimiento de las capacidades orgánicas de los principales sistemas corporales.
- ✓ Utilitarios: conseguir tener autonomía de movimiento en el agua.
- ✓ Recreativos: promover y ofrecer actividades de tipo lúdico.
- ✓ Higiénicos-preventivos: fomento del concepto integral de salud, incluyendo el ejercicio como actividad cotidiana.
- ✓ De relación personal y actitudinal: contribuir a una mayor integración en el medio social, a través de las amplias posibilidades de comunicación que brinda la actividad física acuática.



Objetivos generales



- Adquirir los fundamentos y técnicas básicas de la natación.
- Mejorar la condición física y las cualidades físicas básicas.
- Conseguir una mejora de la calidad de vida a través de la natación.
- Desarrollar el sistema músculo-esquelético: fortalecimiento y flexibilidad.
- Tratar y prevenir lesiones de tipo general.
- Saber valorar sus propias limitaciones físicas y las del resto de los compañeros.
- Fomentar conductas socio-integradoras.
- Asumir y aceptar la actividad como un trabajo beneficioso para la salud, no siendo su principal objetivo una superación de niveles.
- Respetar la instalación, el personal y la propia actividad.
- Aceptar y valorar el tipo de actividad que se viene a desarrollar.



**Natación para
Adultos**

Niveles



Si desconoce su nivel puede solicitar prueba de nivel de forma gratuita para las actividades de ESCUELA DE NATACION y NATACIÓN PARA ADULTOS en el Dpto. de Inscripciones de la Casa del Deporte.

- **Adaptación (AD)**
En este grupo el trabajo a desarrollar irá encaminado al conocimiento del medio y aprendizaje de los fundamentos básicos de la natación.
- **Acondicionamiento Físico 1 (AF1)**
En este grupo se busca la mejora y mantenimiento de la salud aprovechando los beneficios del medio acuático y un aumento de la condición física para conseguir una progresión técnica adecuada.
- **Acondicionamiento Físico 2 (AF2)**
En este grupo se pretende la mejora y mantenimiento de la salud con posible progresión técnica (enfocada a aquellas personas que vienen a hacer una actividad acuática buscando una progresión física o técnica).
- **Grupo Físico-Deportivo (GFD)**
En este grupo el trabajo irá dirigido a la búsqueda de un rendimiento físico dentro del medio acuático, mejorando el desarrollo de los estilos de natación.
- **Grupo Especial (GE)**
En este grupo se pretende alcanzar un nivel adecuado para desarrollar un entrenamiento a nivel deportivo de la natación.

**Natación para
Adultos**

Cronograma de la actividad



| Natación para adultos | | | |
|-----------------------|---|---|------------------------|
| | Val | Juncal | Espartales |
| L - J | 9:00 / 9:45 / 10:30 / 11:15 12:00 / 16:00 / 16:45 19:45 / 20:30 / 21:15 | 9:00 / 9:45 / 10:30 / 11:15 15:45 / 16:30 / 20:15 20:30 / 21:00 / 21:15 | 9:45 / 11:15 19:30 |
| M - V | 9:00 / 9:45 / 10:30 / 11:15 12:00 / 16:00 / 16:45 19:45 / 20:30 / 21:15 | 9:00 / 9:45 / 10:30 / 11:15 15:45 / 16:30 / 20:15 20:30 / 21:00 / 21:15 | 9:45 / 10:30 |
| X | 9:00 / 9:45 / 10:30 / 16:00 16:45 / 19:45 / 20:30 | 9:00 / 15:45 / 16:30 / 20:15 20:30 / 21:00 / 21:15 | 10:30 / 11:15 19:30 |
| S | 10:00 / 10:45 11:30 / 12:15 | | |

**Natación para
Adultos**

Natación para adultos



Duración de la actividad:

De octubre a junio, ambos inclusive. Las actividades se registrarán en sus días lectivos según el calendario escolar.

Precios:

| DÍAS | Abonado CDM | No Abonado CDM |
|------------------|-----------------------|-----------------------|
| Lunes - Jueves | 46,20 € por trimestre | 69,05 € por trimestre |
| Martes - Viernes | 46,20 € por trimestre | 69,05 € por trimestre |
| Miércoles | 22,85 € por trimestre | 34,55 € por trimestre |

Conceptos por inscripción:

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Seguro de accidente | 10,25 € |
| Reconocimiento médico (en CDM) | 11,50 € (Anual) |
| Gastos de inscripción | 5,15 € |