NIVEL INICIAL

PROGRAMA ACUÁTICO | Primera Infancia | 4 - 5 Años

COORDINADOR GENERAL

- RUBIO PABLO

EQUIPO DOCENTE

- ARIAS JORGELINA
- BREIDE MARTIN
- CARADORI DANIEL
- CASALIA GONZALO
- CHAO MARIANO
- DE CASTRO VERÓNICA
- DEL NEGRO EMILIANO
- FIOTTO LEANDRO
- LANGONE GUSTAVO
- PELLEGRINO FABIANA
- PIEMONTE IGNACIO
- POTA AGUSTÍN
- REARTE MÓNICA
- RODRÍGUEZ DIEGO

NATACIÓN, está inserta dentro del Depto. de Ed. Física, y como tal tiene por objetivo el conocimiento y desarrollo de la disponibilidad personal, con la particularidad de desarrollarse en un medio diferente que nos permite plantearnos la posibilidad de descubrir que podemos dominar nuestro cuerpo en un medio no habitual, que ese dominio nos brinda seguridad y que jugar en el agua es una actividad totalmente placentera.

Cuenta con los siguientes niveles:

NIVEL INICIAL

PROGRAMA ACUÁTICO | Primera Infancia | 4 - 5 Años

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL

Sumergir cara o cabeza en el agua.
Espirar con boca en el agua.
Flotación de cúbito ventral con ayuda.

- Ambientación al medio: juega en el borde con material.
- Ingreso al agua.
- Introducir la cara en el agua.
- Desplazamiento con materiales.
- Respiración: espirar en el agua.
- Flotación y adopción de la posición ventral.

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL

Traslación básica sin independencia acuática 3 mts.
Flotación de cúbito ventral sin asistencia.
Flotación de cúbito dorsal con ayuda del profesor
(toma en nuca y espalda, de ser necesario).

- Espirar por boca y nariz.
- Flotar en posición agrupada con asistencia.
- Flotar en posición dorsal con asistencia.
- Flotar en forma dinámica en posición ventral sin asistencia.
- Entrar al agua de pie con asistencia, con inmersión completa del cuerpo.
- Sumergir la cabeza en el agua.
- Desplazamiento con elementos sin ayuda del profesor en posición ventral (no importa si lo hace con o sin cara en el agua).
- Traslación básica sin independencia acuática.

NIVEL INICIAL

PROGRAMA ACUÁTICO | Primera Infancia | 4 - 5 Años

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL

Independencia acuática.
Desplazamiento en posición dorsal con propulsión de piernas.
Desplazamiento en posición ventral con propulsión de piernas y brazada redonda 10 mts.

- Impulsarse del borde y deslizar en posición ventral sin asistencia.
- Flotar en forma estática en posición dorsal sin asistencia.
- Flotar en forma estática en posición bolita sin asistencia.
- Adecuar el ritmo respiratorio a las destrezas logradas.
- Propulsarse con movimientos simultáneos de brazos con recobro subacuático y movimientos alternos de piernas en posición ventral.
- Propulsarse con movimientos alternos de piernas en posición dorsal sin asistencia.
- Entrada al agua de pie sin asistencia. Invertir la postura con impulso de piernas.

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL

Pasaje de flotación ventral a dorsal.
Desplazamientos globales de crol y espalda con recobro subacuático 10 mts.
Entrada de cabeza básica

- Ritmo respiratorio. Desplazarse 10 mts. con tabla.
- Desplazarse con movimientos alternos de piernas en posición ventral y dorsal con giro en el eje longitudinal.
- Flotar en posición vertical dinámica 30".
- Movimientos globales alternos de brazos en posición ventral.
- Movimientos globales alternos de brazos en posición dorsal con recobro subacuático.
- Entrada al agua de cabeza sin asistencia.

NIVEL INICIAL

PROGRAMA ACUÁTICO | Primera Infancia | 4 - 5 Años

OBJETIVOS GENERALES DEL NIVEL

Propulsión de piernas en pecho.
Propulsión de piernas en mariposa (onda).
Desplazamientos globales de crol con respiración y espalda 10 mts.

- Desplazamiento en posición ventral con movimientos alternos de brazos y piernas.
- Desplazamiento en posición dorsal con movimientos alternos de brazos y piernas.
- Movimientos globales y simultáneos de piernas: onda. Movimientos globales y simultáneos de piernas: pecho.
- Rescatar objetos del fondo del natatorio. Rol adelante (control respiratorio).

PABLO F. RUBIO
COORDINADOR DE NATACIÓN
INSTITUTO RIVER PLATE