

NATACIÓN INFANTIL

EDADES

ANFIBIO	NIVEL 0	DE 3 A 4 AÑOS
COCODRILO	NIVEL 1	DE 5 A 6 AÑOS
KAMIKAZE	NIVEL 2	DE 7 A 8 AÑOS
MALA BESTIA	NIVEL 3	DE 9 A 10 AÑOS
NUMBER ONE	NIVEL 4	DE 11 A 12 AÑOS
ROMPECRONOS	NIVEL 5	DE 13 A 16 AÑOS

Las edades de los niveles son orientativas

MONITORES

Cada grupo tendrá un técnico responsable, siendo el nivel 0 de 8 cursillistas y el resto de niveles entre 8 y 10 cursillistas.

Siempre garantizando la máxima seguridad

EVALUACIONES

Un sistema de evaluación individual, donde las familias recibiréis un informe trimestral con los objetivos y progresos adquiridos por vuestros hijos/as.

Al inicio del curso, los técnicos realizarán una prueba de nivel.

TARIFAS NATACIÓN INFANTIL

	1 DÍA/SEMANA	2 DÍAS/SEMANA	PAGO TRIMESTRAL
CLUB	90€	120€	
COLEGIO EXTERNO	110€	150€	

¿QUÉ HAY QUE TRAER?

DNI original del tutor/a. El pago se efectuará en efectivo o con tarjeta trimestralmente, en los periodos de renovación de plazas para el siguiente trimestre.
INFÓRMATE SIN COMPROMISO.

FECHAS

1º TRIMESTRE: Del 3 de octubre al 24 de diciembre.
2º TRIMESTRE: Del 9 de enero al 1 de abril.
3º TRIMESTRE: Del 3 de abril al 24 de junio.

Plazo de inscripción, renovación y reserva de plaza:

1º TRIMESTRE: Del 1 al 11 de septiembre cursillistas, a partir del 12 resto de usuarios.
2º TRIMESTRE: Del 1 al 11 de diciembre cursillistas, a partir del 12 resto de usuarios.
3º TRIMESTRE: Del 1 al 12 de marzo cursillistas, a partir del 13 resto de usuarios.

Nota: La duración de las sesiones será de 30 minutos para la natación de bebés y de 45 minutos para la natación infantil y adultos. Los festivos nacionales y locales no se impartirán cursos de natación.



C/Rodeo, 32 . Málaga

Tlf.: 952 29 00 77 / 667 336 363

www.centrodeportivocerradodecalderon.es



CURSOS DE

NATACIÓN

NIVELES Y ACTIVIDADES 2022-2023



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

PREPARTO | POSTPARTO | BEBÉS

PREPARTO Y POSTPARTO (NATACIÓN EMBARAZADAS)

Entrenamiento especializado enfocado a fortalecer los músculos que mayores cambios sufren durante el embarazo, parto y postparto.

NATACIÓN BEBÉS (MATRONATACIÓN)

Cursos indicados para bebés de 6 meses a 3 años, acompañados por uno de sus padres o familiar.

Iniciación, familiarización y adaptación al medio acuático.

NATACIÓN INFANTIL



NIVEL 0: ANFIBIO 3-4 AÑOS

“Adaptación al medio acuático”

Primeros contactos con el medio acuático, aprenderemos la flotación, la inmersión, la respiración coordinada y los primeros desplazamientos.



NIVEL 1: COCODRILO 5-6 AÑOS

“Mejorar la conciencia de movimiento”

Aprender y mejorar los movimientos y coordinación brazos-pies de Crol y Espalda. Iniciación a la zambullida de cabeza con salto y viraje elemental de Crol y Espalda.

NATACIÓN INFANTIL



NIVEL 2: KAMIKAZE 7-8 AÑOS

“Formar patrones”

Aprendizaje del movimiento de brazos y piernas de Braza. Perfeccionamiento del estilo Crol y Espalda. Aprendizaje del volteo de Crol y Espalda. Iniciación a las salidas de competición.



NIVEL 3: MALA BESTIA 9-10 AÑOS

“Adaptar, modificar y perfeccionar los patrones de movimiento”

Perfeccionamiento del Crol, Espalda y Braza. Aprendizaje de brazos y piernas de Mariposa. Perfeccionamiento de virajes y salidas. Mejora de la condición aeróbica.



NIVEL 4: NUMBER ONE 11-12 AÑOS

“Adquisición de un control fluido y eficiente de las tareas motrices”

Perfeccionamiento de los cuatro estilos, de las salidas y virajes. Trabajo de resistencia aeróbica a los cuatro estilos. Introducción al trabajo de Sprint-Técnica.



NIVEL 5: ROMPECRONOS 13-16 AÑOS

“Iniciación a la tecnificación”

Control del entrenamiento, perfeccionamiento de los cuatro estilos, salidas y virajes. Introducción a la competición federada mediante Juegos Deportivos Municipales.

NATACIÓN ADULTOS

ADULTOS: A PARTIR DE 16 AÑOS

Natación para adultos con diferentes niveles, adaptados a las necesidades del usuario. Desde la familiarización con el medio acuático y aprendizaje de los diferentes estilos de nado, hasta entrenos de competición y de tecnificación.

NIVEL INICIACIÓN - NIVEL MEDIO - NIVEL SUPERIOR - MÁSTER

PROGRAMA SALUD

Cursos indicados para mejorar el estiramiento de la columna vertebral, logrando mayor flexibilidad y fortalecimiento de la musculatura de la espalda. Mejora la postura corporal y previene futuras lesiones.

ESCUELA DE ESPALDA SANA

Ejercicios guiados por los técnicos con el objetivo de prevenir y disminuir el dolor de espalda y mejorar la funcionalidad de la columna vertebral.