

PROGRAMACIÓN DE ESCUELA DE NATACIÓN Y NATACIÓN SINCRONIZADA

TEMPORADA 2015-2016

INSCRIPCIONES:

Plazo de inscripción para la temporada 2015-2016:

- **Del 29 de junio al 03 de julio** se abrirá el plazo de inscripción SOLO y EXCLUSIVAMENTE para aquellos niños/as, jóvenes o adultos que hayan sido alumnos/as durante la temporada de invierno 2014-2015.
- **Del 06 al 31 de julio** continuará abierto el plazo de inscripción tanto para los que hayan sido alumnos de la escuela como para todas aquellas personas que deseen inscribirse a la escuela de natación y natación sincronizada de la FRN.
- **DURANTE EL MES DE AGOSTO LA FEDERACIÓN PERMANECERÁ CERRADA.**
- **Del 01 al 20 de septiembre** se reanudará el plazo de inscripción para aquellos que no se hayan inscrito durante mes de julio.

En el momento de realizar la inscripción, se realizará la domiciliación completa de la 1ª cuota del mes de OCTUBRE, con el fin de reservar la plaza. Esta cuota NO se volverá a domiciliar en dicho mes.

- **Durante la temporada** se podrán seguir inscribiendo aquellos interesados en la escuela de natación y natación sincronizada de la FRN. La incorporación a las clases de natación se realizarán siempre a primeros del mes siguiente de realizar dicha inscripción.

Únicamente hay que rellenar el formulario de inscripción adjunto y entregarlo en la oficina de la Federación de Natación personalmente o vía email, esperando siempre la confirmación de dichas plazas.

TARIFAS:

CURSOS DE NATACIÓN	NUEVOS ALUMNOS	ANTIGUOS ALUMNOS
1 Día en semana (viernes ó sábados)	22 euros/mes + 10 euros de matrícula.	22 euros/mes (*NO pago de matrícula si han sido alumnos durante al menos 5 meses).
2 Días en semana (lunes-miércoles ó martes-jueves)	32 euros/mes + 10 euros de matrícula.	32 euros/mes (*NO pago de matrícula si han sido alumnos durante al menos 5 meses).
Para abonados a las instalaciones del CTD Javier Adarraga tendrán un precio reducido: 19 euros para un día/semana y 27 euros dos días/semana.		

***Los 10 euros en concepto de matrícula NO son reembolsables.**

INFORMACIÓN:

Desde la Federación, tal y como marca su proyecto de enseñanza de natación (metodología), este deporte debe ser una **actividad anual**. Por esto, aunque el pago sea fraccionado en meses, se contabilizan unas SESIONES anuales. Al comienzo de la temporada (finales de septiembre), recibiréis un email con las indicaciones de comienzo, instrucciones administrativas y un calendario con los días de clase.

Realizaremos tres exhibiciones al año (navidad, semana santa y fin de curso) y se les hará entrega de un diploma-certificado acreditando los objetivos conseguidos.

Los **grupos serán reducidos**, formados por 6, 7, 8 ó 10 alumnos dependiendo del nivel y tipo de curso.

***Podrá suspenderse algún curso de natación en horarios determinados por no llegar al número mínimo establecido por curso. Por lo que se procederá a la reubicación en otros cursos de natación. SOLO en el caso de que no estuvieran conformes se devolverá el dinero de la matrícula y/o mes.**

La Federación sita en Avda. Moncalvillo, 2 (Palacio de los Deportes) en la segunda planta. Nuestro horario de oficina es de lunes a viernes de 10.00h a 13.00h y martes y jueves de 17.00h a 19.00h.

También podéis llamar al **941-204-571/682-490-448** o mandar un email a **frnatacion@frnatacion.es**

PRE-ESCUELA DE CAMPEONES (2015-2014-2013-2012-2011)

AQUABEBÉS I (2014-2015)- Con un padre/madre acompañante en el agua.

- Conseguir la familiarización con el medio acuático: reconocimiento de sensaciones de su cuerpo, respecto al agua, dentro y fuera de la misma.
- Estimular y mejorar nuestro desarrollo psicomotriz y el control respiratorio en el medio acuático.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>11.15 a 11.45; 11.45 a 12.15; 19.15 a 19.45; 20.00 a 20.30</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>11.15 a 11.45; 11.45 a 12.15; 19.15 a 19.45; 20.00 a 20.30</u>
<u>VIERNES</u>	<u>11.15 a 11.45; 11.45 a 12.15; 16.15 a 16.45; 19.15 a 19.45; 20.00 a 20.30</u>
<u>SABADO</u>	<u>11.30 a 12.00; 12.15 a 12.45; 13.00 a 13.30; 13.45 a 14.15</u>

AQUABEBÉS II (2012-2013)

- Trabajar y conseguir el control respiratorio en el medio acuático, lo que nos permitirá el meter la cabeza al agua, así como saltar sin miedo a la misma.
- Conseguir desplazamientos por el medio acuático, de forma autónoma, con y sin material auxiliar (flotadores, churros, tablas...).

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>16.15 a 16.45; 17.00 a 17.30; 17.45 a 18.15; 18.30 a 19.00; 19.15 a 19.45; 20.00 a 20.30</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>16.15 a 16.45; 17.00 a 17.30; 17.45 a 18.15; 18.30 a 19.00; 19.15 a 19.45; 20.00 a 20.30</u>
<u>VIERNES</u>	<u>16.15 a 16.45; 17.00 a 17.30; 17.45 a 18.15; 18.30 a 19.00; 19.15 a 19.45; 20.00 a 20.30</u>
<u>SABADO</u>	<u>11.30 a 12.00; 12.15 a 12.45; 13.00 a 13.30; 13.45 a 14.15</u>

NIVEL O (2011)

- Realizar correctamente 15 m. con batido correcto tanto de Crol como de Espalda.
- Realizar saltos y giros continuos sobre el eje longitudinal correctamente.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>VIERNES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>SABADO</u>	<u>11.30 a 12.15; 12.15 a 13.00; 13.00 a 13.45; 13.45 a 14.30</u>

ESCUELA RIOJANA DE NATACION - ESCUELA DE CAMPEONES

(2010-2009--2008)

Sus hijos formarán parte de la Escuela de Natación de esta federación y nos gustaría que crecieran con nosotros para que adquieran el mayor nivel de técnica y habilidades acuáticas posibles a través de nuestros diferentes niveles de enseñanza.

OS DETALLAMOS UNOS OBJETIVOS BÁSICOS DE CADA UNO DE LOS NIVELES.

NIVEL 1 (2010)

- Nadar 25 m. con nado de Crol elemental (coordinando la respiración), así como a nado elemental de Espalda, con correcto batido de pies.
- Aprender a nadar a braza con movimientos muy básicos, así como a ondular.
- Realizar giros tanto en el eje longitudinal como transversal (hacia adelante y hacia atrás) correctamente.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>VIERNES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>SABADO</u>	<u>11.30 a 12.15; 12.15 a 13.00; 13.00 a 13.45; 13.45 a 14.30</u>

NIVEL 2 (2009)

- Nadar 50 m. a Espalda y a Crol (con respiración bilateral) correctamente, así como trabajar la iniciación a la Braza y al batido de pies de Mariposa.
- Saltar al agua de cabeza correctamente, así como aprender los virajes de Crol y Espalda.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>VIERNES</u>	<u>17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>SABADO</u>	<u>11.30 a 12.15; 12.15 a 13.00; 13.00 a 13.45; 13.45 a 14.30</u>

NIVEL 3 (2008)

- Trabajar y conseguir nadar correctamente a Crol y Espalda, así como conseguir nadar a Braza y Mariposa de forma básica, con correcta coordinación y posición.
- Aprender a saltar de cabeza correctamente (continuando con deslizamiento), y aprender a realizar virajes de Crol, Espalda, Braza y Mariposa.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>VIERNES</u>	<u>17.00 a 17.45; 17.45 a 18.30; 18.30 a 19.15; 19.15 a 20.00</u>
<u>SABADO</u>	<u>11.30 a 12.15; 12.15 a 13.00; 13.00 a 13.45; 13.45 a 14.30</u>

Los niños/as nacidos en el año 2010, 2009, 2008, junto con los que forman parte del Plan de Seguimiento Pre-Benjamín y Benjamín, y Natación Sincronizada, el primer día de inicio de la actividad en piscina, la Federación de Natación hará entrega de un gorro de silicona de distintos colores que diferenciará los niveles de la Escuela de Natación de los niños/as. Este primer gorro **es gratuito**, pero en el caso de pérdida o rotura del mismo, siempre y cuando quieran adquirir otro gorro, tendrá un coste de **3'5 euros** (que se le cobrará en la cuota del siguiente mes).

ESCUELA DE ENSEÑANZA (2007-2006-2005-2004)

- Mejorar y fijar patrones/bases técnicas en los estilos crol, espalda, braza y mariposa así como realizar correctamente las salidas y virajes correspondientes.
- Aprender y realizar ejercicios básicos de entrenamiento ampliando el repertorio motriz de los nadadores, motivándose así hacia el deporte de la natación.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45;</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>16.15 a 17.00; 17.00 a 17.45; 20.00 a 20.45</u>
<u>VIERNES</u>	<u>17.00 a 17.45; 20.00 a 20.45</u>
<u>SABADO</u>	<u>12.15 a 13.00; 13.00 a 13.45; 13.45 a 14.30</u>

NATACIÓN JUVENIL (1999-2000-2001-2002-2003)

-Mejorar y fijar patrones/bases técnicas en los estilos Crol, Espalda, Braza y Mariposa, así como realizar correctamente las salidas y volteos correspondientes.

-Aprender a ENTRENAR: saber tomarse el pulso, saber interpretar el reloj, saber escuchar al entrenador y respetarlo a él y a los compañeros, aprender que el calentamiento, vuelta a la calma y estiramientos, también son parte del entrenamiento,....

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>16.15 a 17.00</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>16.15 a 17.00; 20.00 a 20.45</u>
<u>VIERNES</u>	<u>16.15 a 17.00</u>
<u>SABADO</u>	<u>11.30 a 12.15; 13.45 a 14.30</u>

ESCUELA DE NATACIÓN SINCRONIZADA

Años-2004-2005-2006

- Perfeccionamiento de estilos e iniciación mariposa
- Perfeccionamiento y mejora de habilidades y destrezas básicas: saltos, giros, desplazamientos, equilibrios....en seco y en agua.
- Iniciación al trabajo de las cualidades físicas básicas (F. R. Flex y V) y cualidades coordinativas.
- Impulsar el trabajo en equipo, la creatividad y el trabajo de coreografías, mediante la preparación de una rutina.

Año-2007

- Enseñanza más técnica de los estilos de natación (crol, espalda y braza)
- Iniciación a las habilidades y destrezas básicas: saltos, giros, desplazamientos, equilibrios....en seco y en agua.
- Familiarización con la natación sincronizada mediante ejercicios variados y formas jugadas.

Año-2008

- Enseñanza de Estilos de natación (crol, espalda y braza)
- Iniciación a las habilidades y destrezas básicas: saltos, giros, desplazamientos, equilibrios....en seco y en agua.
- Familiarización y afianzamiento con la natación sincronizada mediante ejercicios variados y formas jugadas.

<u>EDADES (AÑO DE NACIMIENTO)</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>Niñas nacidas en el año 2006-2007</u>	<u>MARTES Y JUEVES DE 18.30 A 19.30</u>
<u>Niñas nacidas en el año 2007-2008</u>	<u>MARTES Y JUEVES DE 19.30 A 20.30</u>

NATACIÓN TERAPEUTICA (1998 Y anteriores)

Prevención y mejora, a través de la natación y las actividades en el medio acuático, de patologías leves en la columna vertebral.

-Aliviar las molestias producidas por las alteraciones de la columna (cifosis, escoliosis e hiperlordosis), potenciando el tono muscular y favoreciendo la relajación muscular y la descompresión articular.

-Mejorar las actitudes posturales, previniendo así posibles futuras patologías.

***Es imprescindible saber nadar.**

NATACION TERAPEUTICA I: Recomendada para alumnos/as que realicen por primera vez esta actividad.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>20.00 a 20.30</u>
<u>VIERNES</u>	<u>20.00 a 20.30</u>

NATACION TERAPEUTICA II: Recomendada para alumnos/as que anteriormente ya han estado inscritos a la actividad de Natación Terapéutica I.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>20.00 a 20.30</u>

NATACIÓN 3ª EDAD (1950 Y anteriores)

- Conseguir la familiarización con el medio acuático: reconocimiento de sensaciones de su cuerpo, respecto al agua (dentro y fuera de la misma), así como control respiratorio en el medio acuático.
- Conseguir desplazamientos por el medio acuático, de forma autónoma, con/sin material auxiliar.
- Favorecer la coordinación psicomotriz, el equilibrio, una buena actitud postural, la resistencia al esfuerzo, la fuerza, la flexibilidad, etc., lo que ayudara a sentirse mas seguro. Todo ello se realizara en el medio acuático, que por sus características especiales, favorecerá momentos de distensión, alegría y bienestar.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>11.15 a 11.45; 11.45 a 12.15; 20.00 a 20.30</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>11.15 a 11.45; 11.45 a 12.15</u>
<u>VIERNES</u>	<u>11.15 a 11.45; 11.45 a 12.15</u>

NATACIÓN ADULTOS INICIACIÓN (1998 Y anteriores)

- Conseguir la familiarización con el medio acuático: reconocimiento de sensaciones de su cuerpo, respecto al agua (dentro y fuera de la misma), así como control respiratorio en el medio acuático.
- Conseguir desplazamientos por el medio acuático, de forma autónoma, con/sin material auxiliar, nadando con Crol y/o Espalda elemental.
- Realizar giros sobre el eje longitudinal/transversal correctamente, buscando la seguridad en el medio acuático.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>10.15 a 11.00; 20.30 a 21.15</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>10.15 a 11.00; 20.30 a 21.15</u>
<u>VIERNES</u>	<u>10.15 a 11.00; 20.30 a 21.15</u>

NATACIÓN ADULTOS PERFECCIONAMIENTO (1998 Y anteriores)

- Conseguir desplazamientos por el medio acuático, de forma autónoma, con/sin material auxiliar, nadando a Crol y Espalda de forma correcta.
- Aprender nociones básicas del estilo Braza y Mariposa.
- Aprender el salto de cabeza y nociones básicas de volteos a Crol.

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>10.15 a 11.15; 20.30 a 21.30</u>
<u>MARTES Y JUEVES</u>	<u>10.15 a 11.15; 20.30 a 21.30</u>
<u>VIERNES</u>	<u>10.15 a 11.15; 20.30 a 21.30</u>

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (1998 Y anteriores)

- Nadar a Crol y Espalda distancias mayores de 300 m, de forma técnicamente correcta, conociendo la importancia de un correcto rolido.
- Aprender a nadar a Braza y Mariposa de forma técnicamente correcta.
- Aprender a ENTRENAR: tomarse el pulso e identificar las intensidades de cada trabajo, trabajar con el reloj, conocer sus tiempos de nado y respetar los tiempos de descanso...

<u>DIAS</u>	<u>HORARIOS</u>
<u>LUNES Y MIERCOLES</u>	<u>20.30 a 21.30</u>
<u>VIERNES</u>	<u>20.30 a 21.30</u>

Les saluda atentamente la Coordinación Técnica de la Actividad de F.R.N