

## **¡Hola, pequeños nadadores y nadadoras!**

¡Bienvenidos y bienvenidas a esta nueva temporada!

¡Estamos súper contentos y contentas de darte la bienvenida a los Cursos de Natación de esta temporada 2024/2025! Este año va a estar lleno de aventuras acuáticas, donde aprenderás muchas cosas nuevas y, lo más importante, ¡te divertirás mucho en el agua!

Este año vas a tener la oportunidad de nadar, jugar y hacer nuevos amigos y amigas. Estamos preparados y preparadas para enseñarte desde cómo dar tus primeros chapoteos hasta ser una auténtica ballena. Pero no te preocupes, todo lo haremos paso a paso, a tu ritmo, y siempre con una gran sonrisa.

Cada clase será una nueva oportunidad para aprender y mejorar, pero también para reírte y disfrutar. Además, sabemos que, con esfuerzo y práctica, vas a lograr cosas increíbles en el agua.

### **PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA.**

#### **Niños 2-3 años.**

¡Bienvenidos y bienvenidas al agua, pequeñitos/as! Junto a mamá, papá o una persona adulta de confianza, tendrán su primer contacto con el agua. A través de juegos suaves y canciones, aprenderán a disfrutar de este nuevo entorno, mientras reforzamos la confianza y seguridad en el agua desde el principio.

#### **Niños de 4-6 años Vaso poco profundo**

¡Hora de explorar por su cuenta! Este es un gran paso para los más pequeños que ya se sienten listos y listas para empezar su aventura en el agua sin la compañía de una persona adulta. En este grupo, se trabajarán habilidades acuáticas básicas como flotar, sumergirse y moverse en el agua de forma independiente, siempre bajo la atenta mirada de nuestros monitores y monitoras.

#### **Niños de 4-6 años Vaso profundo**

¡A la piscina profunda por primera vez! Aquí, darán un gran paso al practicar en zonas más profundas. Nos enfocaremos en la seguridad, la flotación autónoma y el perfeccionamiento de las primeras brazadas, para fomentar la comodidad y la seguridad en cualquier parte de la piscina.

#### **Niños nivel I.**

¡El agua es mucho más divertida con amigos y amigas! Disfrutarán de actividades grupales, donde se iniciarán en las primeras brazadas y la flotación autónoma. A través de juegos y ejercicios, comenzarán a moverse de manera más fluida en el agua, ganando confianza y autonomía.

#### **Niños nivel II.**

¡Es hora de aprender a nadar como verdaderos peces! En este grupo, comenzarán a familiarizarse con los diferentes estilos de natación, como el crol y la espalda. Trabajaremos en la técnica y la coordinación, para que cada persona desarrolle su propio ritmo y estilo en el agua.

#### **Nivel III.**

¡Es hora de perfeccionar las habilidades acuáticas y familiarizarse con el estilo braza y los saltos, trabajaremos también el perfeccionamiento en la técnica y la coordinación del nivel anterior!

#### **Nivel IV.**

¡A perfeccionar esos estilos! Para nuestros nadadores y nadadoras más avanzados, es momento de pulir los detalles. Aquí se enfocarán en mejorar la técnica en los diferentes estilos de natación, aumentar la resistencia, las salidas y los volteos. Todo esto, por supuesto, mientras seguimos disfrutando del agua y manteniendo el compañerismo.

#### **NORMAS Y RECOMENDACIONES.**

- **Vestimenta adecuada.** Uso obligatorio de gorro y chanclas para acceder a la zona de vestuarios y playas de la piscina. Recomendable el uso de gafas de bucear para proteger tus ojos, y acceder con toalla para evitar pérdida de temperatura cuando se sale del agua.
- **Objetos personales.** Usa las taquillas para guardar las mochilas y tus cosas personales. Asegúrate de marcar tus pertenencias con tu nombre (especialmente gorro, gafas, chanclas).
- **Hidratación y alimentación.** Se recomienda no ingerir comidas copiosas antes de la actividad. Si se recomienda traer un tentempié para ingerir al finalizar la actividad, recordando que no se puede comer dentro del vestuario. Beber agua antes y después de la actividad es importante también.
- **Horarios y puntualidad.** Es importante llegar a tiempo (5 minutos antes) y colocarse en el “punto de recogida” (Pasillos de taquillas de ambos vestuarios), para que el socorrista los recoja al mismo tiempo / los acompañe a todos al mismo tiempo.  
Si llega con retraso, acceda por la puerta de acceso normal (con el calzado adecuado), y acompañe al niño/a hasta un lugar visible sin acceder al vaso para que el socorrista lo lleve con su grupo.
- **Seguridad.** Escucha al monitor y/o monitora, no corras en la piscina, respeta el turno de tus compañeros y compañeras, no empujes ni juegues bruscamente.

#### **PRESENTACIÓN DEL EQUIPO.**

##### **Nuestros Monitores y Monitoras.**

Contamos con un grupo de monitores y monitoras apasionados por el agua y con amplia experiencia en la enseñanza de la natación. Se encargarán de guiar las actividades, enseñar nuevas técnicas, y estarán siempre atentos para apoyar a cada niño y niña en su aprendizaje.

##### **Coordinadora del servicio.**

Al frente de nuestro equipo está María Díaz González, la coordinadora del equipo de monitores. María, tiene una vasta experiencia en la enseñanza y gestión de programas deportivos y está aquí para asegurarse de que todo funcione de manera impecable. Si tienes cualquier duda, consulta o sugerencia, puedes ponerte en contacto con ella:

- **Correo electrónico:** Disponible de lunes a viernes, en cualquier horario. Puedes escribirle a [gijon.acuaticas@sedena.es] y ella te responderá en la mayor brevedad posible.

Estamos súper emocionados y emocionadas de que forméis parte de esta gran aventura acuática.

Preparaos para un montón de chapuzones, risas y aprendizajes en el agua. Recordad que estamos aquí para ayudaros en cada brazada, ¡y para celebrar cada uno de sus logros!

Así que, ajustar bien sus gorros, poner os vuestras gafas y... ¡nos vemos en la piscina esta semana”

**¡A chapotear se ha dicho!**