

ESCUELA DE NATACION STELLAMARIS LA GAVIA

El caminar, correr y saltar son movimientos naturales que se desarrollan por instintos desde el primer año de vida, pero en cambio nadar no es un hábito instintivo, ya que se desarrolla en un medio que no es el natural, sino una destreza adquirida a través de un proceso de aprendizaje.

La natación es una de las actividades deportivas más completas y está indicada para personas de todas las edades. Con este deporte se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Además contribuye en el desarrollo de la independencia y la autoconfianza del niño.

Otros beneficios de la natación:

- Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio.
 - Es beneficioso para la condición cardiovascular y por lo tanto, mejora la resistencia del niño.
 - Incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, haciendo que haya un desarrollo temprano de las habilidades psicomotrices.
 - Los ejercicios suaves combinados con el agua a una temperatura agradable relajan al niño, estimulan su apetito, y le hacen comer y dormir mejor. Además logran mejorar su carácter y comportamiento.
 - Amplía la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.
 - El niño se siente más seguro y disfruta mucho aprendiendo a nadar.
 - Incrementa el sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño ayudando a superar sus miedos.
 - El niño aprende a nadar de una forma divertida y saludable.
 - Saber nadar también es una medida de seguridad. No hay que olvidar de que existe un gran porcentaje de accidentes por ahogamientos de niños.
-
- Estimula la confianza en uno mismo y por lo tanto mejora la comunicación con los demás.
 - Ayuda al niño a iniciar la socialización sin traumas.
 - Amplía el horizonte de los juegos compartidos.
 - Activa la diversión y el espíritu de equipo/competencia.
 - Introduce conductas de auto cuidado, convirtiéndolas en hábitos sumamente necesarios.
 - La convivencia les ayudarán a relacionarse mejor, a compartir actividades junto a otros niños.

Las actividades deportivas extraescolares están integradas dentro de una estructura de Escuela Deportiva. Dos son los objetivos fundamentales que se desarrollan durante el curso escolar:

.- Formación Deportiva. Ayuda a mejorar la condición física técnica y táctica con total respeto a las etapas evolutivas del niño/a, según su desarrollo fisiológico, psicológico y de aprendizaje. En la etapa temprana se mejora la capacidad cardiorrespiratoria, favorece su alineación postural y beneficia su coordinación muscular, desarrollando sus capacidades sensoriales y psicomotrices.

.- Educación Deportiva. Educar en valores deportivos, es decir, desarrollar las virtudes humanas a través del deporte.

En la Escuela de Natación se crearan equipos de competición de las diferentes disciplinas que se imparten y participaran tanto en los Juegos Deportivos Municipales como en los distintos Campeonatos Autonómicos federados.

Las disciplinas que se van a impartir son las siguientes:

MATRONATACION



La matronatación es una actividad de estimulación acuática por la cual el niño puede iniciarse en el juego y el aprendizaje en el agua con la ayuda de mamá y papá y acostumbrarse a un nuevo medio para el juego y los movimientos antes que lo haga en tierra.

NATACION

Programa acuático para niños y niñas desde 3, orientado a familiarizarse con el medio acuático y aprender los diferentes estilos de natación de manera lúdica y obtener una base con la que poder realizar las distintas disciplinas. También existe un programa acuático para personas adultas orientado de la misma forma que el de los niños.



NATACION SINCRONIZADA



La natación sincronizada es una actividad deportiva de carácter multidisciplinar: natación, ballet, expresión corporal, educación musical, flexibilidad, musculación.

SALVAMENTO Y SOCORRISMO

El salvamento y socorrismo deportivo es un deporte que surge, en un primer momento, ante la necesidad de los profesionales del socorrismo de estar bien entrenados física y psicológicamente para la práctica de su profesión, requieren grandes destrezas, como fuerza, habilidad, velocidad y resistencia, entre otras muchas. Se desarrolla en aguas cerradas (piscina) como en aguas abiertas (playas). Se utilizan una gran variedad de material como aletas, maniquís, tubos de salvamento, skys, tablas de salvamento que hacen más divertido esta práctica deportiva



WATERPOLO



El waterpolo es un deporte de equipo de colaboración-oposición que se juega en el agua. Consiste en que dos equipos tienen que meter el balón en la portería contraria y evitar que el balón entre en la suya propia.

AQUAGYM

El aquagym es una modalidad de fitness acuático con numerosos ejercicios centrados en la tonificación muscular. El aquagym adapta al medio acuático el trabajo físico que se realiza en tierra, con la ventaja de la ingravidez que aporta. Con el aquagym se mejora la condición física general. Se trabajan



diferentes grupos musculares de forma específica y se alternan ejercicios de la parte superior, media (oblicuos y abdominales) e inferior del cuerpo.