

NATACIÓN ADULTOS - INICIACIÓN



OTRAS DENOMINACIONES: Adaptación al medio acuático...

DEFINICIÓN:

Programa donde podrán iniciarse en la natación desde sus primeros pasos y adquirir recursos para moverse en el agua (flotabilidad, adaptación, propulsión inicial), desarrollando unos niveles y habilidades mínimas que permitan avanzar para poder seguir evolucionando.

CONTENIDOS:


- ✓ Cardio
- ✓ Fuerza
- ✓ Flotación
- ✓ Respiración
- ✓ Propulsión








ESPECIALMENTE INDICADO PARA:



Aquellas personas que quieren iniciarse en la natación y adquirir recursos para moverse en el agua o tienen grandes dificultades técnicas en los estilos de la natación.


CONTRAINDICADO PARA:

Personas que sufran algún tipo de patologías que requieren de un tiempo de tratamiento tales como una infección pulmonar o una infección ORL (anginas, faringitis, sinusitis, otitis) o Osteoporosis.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
45 minutos	

IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA					IMPACTO SOBRE LA SALUD					
RELACIONADA CON LA SALUD					RENDIMIENTO		PSÍQUICA			
Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional		
					-	**				
5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo					●● Bajo	●●● Moderado	●●●● Alto	●●●●● Muy Alto		

CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO				
Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. (♂ ♀ 70 kg)
Moderado		5 - 6	1.5 - 3	100 - 225 

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR			
Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
		-	***

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Duro	7-8	☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹
Moderado	5-6	☹ ☹ ☹	😊😊😊
Ligero	3-4	☹ ☹	😊😊
Muy ligero	1-2	☹	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. (♀ ♂ 70 kg)	
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal	👤👤👤👤👤
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal	👤👤👤👤
Moderada	4-8	250-450 kcal	👤👤👤
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal	👤👤
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal	👤

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥♥♥♥♥	🦵🦵🦵🦵🦵	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿🦿	🦶🦶🦶🦶
Alto	♥♥♥♥	🦵🦵🦵🦵	🦴🦴🦴🦴	🦿🦿🦿	🦶🦶🦶
Moderado	♥♥♥	🦵🦵🦵	🦴🦴🦴	🦿🦿	🦶🦶
Bajo	♥♥	🦵🦵	🦴🦴	🦿	🦶
Muy bajo	♥	🦵	🦴	🦿	🦶

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

DIFICULTAD	COORDINACIÓN
Muy alto	🦶🦶🦶🦶🦶
Alto	🦶🦶🦶🦶
Moderado	🦶🦶🦶
Bajo	🦶🦶
Muy bajo	🦶

En función de la importancia de la música en la sesión:

SOPORTE MUSICAL
🎵🎵🎵🎵🎵
🎵🎵🎵🎵
🎵🎵🎵
🎵🎵
🎵

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

IMPACTO SALUD MENTAL
😊😊😊😊😊
😊😊😊😊
😊😊😊
😊😊
😊

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

INTERACCIÓN SOCIAL	
Muy alta	🤝🤝🤝🤝🤝
Alta	🤝🤝🤝🤝
Moderada	🤝🤝🤝
Baja	🤝🤝
Muy baja	🤝

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

IMPACTO SALUD EMOCIONAL	
Muy alto	😊😊😊😊😊
Alto	😊😊😊😊
Moderado	😊😊😊
Bajo	😊😊
Muy bajo	😊

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior ☁ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: