

# NATACIÓN ADULTOS - PERFECCIONAMIENTO



**OTRAS DENOMINACIONES:** Natación avanzada , Entrenamiento acuático, Aguas abiertas, ...

**DEFINICIÓN:**

Programa guiado donde se incluyen a los usuarios en distinto niveles según la habilidad demostrada y que permite corregir y/o mejorar las técnicas de cada estilo.

Es también un medio para poder mejorar físicamente y para poder entrenar y aumentar el gasto calórico, siendo capaz de nadar metros y metros de manera eficaz y eficiente. Se planifican las sesiones de entrenamiento en base a estos niveles y se progresa a lo largo del trimestre.

**CONTENIDOS:**

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

**ESPECIALMENTE INDICADO PARA:**

Aquellas personas que ya saben nadar pero que tienen pequeñas dificultades de coordinación o necesitan mejorar la técnica de natación en estilos como crol, espalda, braza o mariposa

**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

T T T		♥♥♥♥			-	****		
-------	---	------	---	---	---	------	---	---

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	4 - 8	250 - 450 

**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: