

NATACIÓN ADULTOS - TRAVESÍA



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

DEFINICIÓN:

Programa de entrenamiento donde se perfecciona la técnica de crol y se desarrollan y practican una serie de habilidades de visualización para seguir las trayectorias. Es también un medio para tener referencias medibles de los tiempos, volúmenes series y para poder mejorar físicamente, entrenar y aumentar el gasto calórico, siendo capaz de nadar metros y metros de manera eficaz y eficiente.

CONTENIDOS:

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

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Aquellas personas que quieren prepararse para la natación en aguas abiertas y para poder mejorar físicamente, entrenar y aumentar el gasto calórico.

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
TTTTT		♥♥♥♥♥			-	****		
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)
Duro		7 - 8	9 - 12	500 - 650

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	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	🦵🦵🦵🦵🦵	🎵🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊😊
Alto	🦵🦵🦵🦵	🎵🎵🎵🎵	😊😊😊😊
Moderado	🦵🦵🦵	🎵🎵🎵	😊😊😊
Bajo	🦵🦵	🎵🎵	😊😊
Muy bajo	🦵	🎵	😊

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

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

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

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

	INTERACCIÓN SOCIAL	IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	🤝🤝🤝🤝🤝	Muy alto 😊😊😊😊😊
Alta	🤝🤝🤝🤝	Alto 😊😊😊😊
Moderada	🤝🤝🤝	Moderado 😊😊😊
Baja	🤝🤝	Bajo 😊😊
Muy baja	🤝	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: