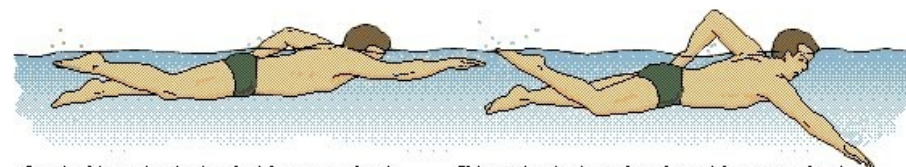




# Excmo. Ayuntamiento de Pegalajar

## Cursos de Natación 2010

|  |   |
|--|---|
| <b>INSCRIPCIÓN</b>   |   |
| NOMBRE:  |   |
| APELLIDOS:   |   |
| DIRECCIÓN:   |   |
| F. NACIMIENTO:   |   |
| TLFN. CONTACTO:  |   |
| <b>MARQUE UNO DE LOS CURSOS</b>  |   |
| <input type="checkbox"/> BEBES   | <input type="checkbox"/> PERFECCIONAMIENTO <input type="checkbox"/> GESTANTES |
| <input type="checkbox"/> INICIACIÓN  | <input type="checkbox"/> ADULTOS  |
| <b>AUTORIZACIÓN</b>  |   |
| D.<br>como padre, madre ó tutor (táchese lo que proceda), autorizo a mi hijo de años de edad a que realice las actividades acuáticas en la piscina municipal en el turno que le corresponda. |   |
| Fdo.   |   |
| Pegalajar a  | de  |
|  | de 2010   |



Cuando el brazo izquierdo sale del agua con el codo doblado, el brazo derecho comienza a empujar el agua. La cabeza apunta hacia abajo y las piernas se mueven con un movimiento de aleteo constante.

El brazo izquierdo se eleva fuera del agua con el codo apuntando hacia arriba. El brazo derecho profundiza en el agua y empuja hacia atrás.



Cuando el brazo izquierdo entra en el agua, el brazo derecho finaliza la fase vigorosa de remo. En este momento, con el hombro alejado de la cara y la cabeza

Cuando el brazo derecho sale del agua, el brazo izquierdo comienza la segunda mitad del ciclo. El nadador mete la cabeza dentro del agua, hasta que necesita respirar de nuevo, normalmente una vez en cada ciclo.

# PISCINA MUNICIPAL DE PEGALAJAR

# CURSOS DE NATACIÓN VERANO 2010

## CURSOS PARA BEBES

En este curso podrán participar todos los niños/as comprendidos entre diez meses y cuatro años.

Todos los alumnos deben de ir acompañados por una persona adulta, (padre/madre o cualquier familiar que el niño se encuentre a gusto) con conocimientos de natación.

Las clases tendrán una **duración de 45 minutos**, en la que la participación tanto del monitor como la del padre/madre será primordial.

El número **máximo de plazas será de 15 alumnos** por monitor.

Los objetivos de este curso son:

- Permitir que el niño/a acompañado de sus padres se adapte y se apropie de un nuevo espacio, el medio acuático, en un ambiente de seguridad afectiva, a su ritmo, según su motivación, sus necesidades y sus deseos.
- Desarrollar a través del juego su motricidad y la creatividad.
- El niño además de aprender consigue una autonomía afectiva y motriz.
- Regula tanto las horas de comida como las del sueño.

Consejos para un perfecto desarrollo de las clases:

- Las niños/as deben de ir a clase bien despiertos, no levantarlos media hora antes de la clase.
- Los niños/as suelen dormir bien después de las clases.
- Las comidas deben de hacerse con un tiempo prudencial antes de las clases.
- Los niños/as terminarán las clases con buen apetito, por lo que es aconsejable controlar las comidas.
- Es aconsejable que los niños/as utilicen bañadores-pañales.

## CURSOS DE INICIACIÓN

Este curso va dirigido a todos los niños/as que no sepan nadar

o que el nivel de natación que tengan sea mínimo y la edad estará comprendida entre los cuatro y quince años.

El número **máximo de alumnos será de 15** por cada monitor. El objetivo primordial de este curso es que los alumnos adquieran unos conocimientos básicos de natación y la perfecta adaptación al medio acuático.

Los alumnos no podrán estar acompañados por ninguna persona y las clases tendrán una **duración de 45 minutos**.

## CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO

Este va dirigido a todos los niños/as que tienen adquiridas unas cualidades básicas de natación, para poder desarrollarlas y al mismo tiempo puedan conocer los diferentes estilos de natación y sus características.

La edad estará comprendida entre los cuatro y quince años. El número **máximo de alumnos será de 15** por cada monitor. Las clases tendrán una **duración de 45 minutos**.

## CURSOS PARA ADULTOS

Este curso está encaminado para todas las personas mayores de dieciséis años y en especial para aquellas personas que tengan algún problema médico.

Las característica principal de este curso es que está dividido en varios niveles: **Aprendizaje, Perfeccionamiento** y ejercicios de mantenimiento en ambos niveles

## CURSOS PARA MUJERES GESTANTES

Este curso está dirigido a todas aquellas mujeres en período de gestación que tengan ganas de disfrutar de su embarazo en el agua.

La futura madre que se ejercita en el agua tiene la oportunidad de compartir sensaciones con su hijo y comenzar su relación antes del nacimiento. **Máximo de 15 personas** por monitor y **clases de 45 min.** de duración.

**NOTA:** *La reunión para la asignación de grupos y horarios será el 30 de Junio a las 19h. en el Centro Cultural.*