

AMANATACIÓN

ACTIVIDADES MEDIO ACUÁTICO

**CAMPAÑA DE NATACIÓN
2015**

PROYECTO AMA-NATACIÓN
ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE MÁLAGA
ÁREA DE CUIDADANÍA
DELEGACIÓN DE CULTURA Y DEPORTES
Servicio de Deportes

Málaga mayo de 2015

CAMPAÑA PROVINCIAL DE NATACIÓN 2015

1.- ATRIBUCIONES

Las atribuciones de las entidades implicadas son las siguientes:

DIPUTACIÓN DE MÁLAGA:

- **Dirección, coordinación y financiación** de actividad con los ayuntamientos que se adhieran a la Coordinación de la Campaña de Natación bajo el marco del Plan Provincial de Asistencia y Cooperación Municipal para 2015.
- **Asistencia técnica y organizativa** de la actividad.
- **Realización de la promoción** de la actividad junto a otros intervinientes (cartelería, elaboración de diplomas, difusión en prensa, presentación, etc.).

AYUNTAMIENTOS ADHERIDOS:

- **Difusión y promoción** de la actividad en su ámbito. En dicha difusión se hará explícita la referencia de su integración en la Campaña Provincial de Natación “Diputación de Málaga” incorporando la imagen corporativa de la Excm. Diputación de Málaga.
- **Adecuación de la instalación** para el desarrollo de la Campaña de Natación, así como habilitar un mínimo de 5 horas diarias para atender a los diferentes grupos que se creen.
- **Presencia de un servicio de socorrista** permanente, durante el desarrollo de las clases y las medidas de primeros auxilios (botiquín, etc.) necesarios. Todo ello según el Decreto 23/1999, de 23 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Sanitario de las Piscinas de Uso Colectivo.
- **Contratación** del técnico/s de natación que correspondan.
- **Asistir a las reuniones** que se convoquen.
- Respetar y **seguir las indicaciones del proyecto AMANATACION.**
- En el caso de no tener concertada dicha actividad deportiva con la Diputación de Málaga en el marco del PLAN DE ASISTENCIA Y COOPERACIÓN MUNICIPAL 2015, se **compromete al abono de la factura** correspondiente, según valoración económica establecida en dicho plan. Gastos de Coordinación por valor de **280,00 €**

FEDERACIÓN ANDALUZA DE NATACIÓN:

- **Asistir presencialmente** a todos los ayuntamientos adheridos, atendiendo las diversas situaciones, necesidades que puedan producirse, proporcionando asesoramiento técnico y organizativo.
- **Recopilar datos básicos** de cada localidad necesarios para la elaboración de la memoria general de la Campaña Provincial de Natación 2015.
- **Interacción, comunicación, formación;** a través de la creación de una plataforma Web (www.amanatacionmalaga.es) y grupo de facebook (AMANATACIÓN) se mantendrá una comunicación continua con todos los técnicos, de manera tal que se atienda a todas las necesidades y/o problemas de manera inmediata.
- **Coordinar y unificar criterios** con los técnicos que componen la Campaña Provincial de Natación 2015. Para ello se creará una jornada informativa previa al desarrollo de la misma. Además de la plataforma web y del grupo de facebook que permitirá a todos los técnicos de la campaña estar en contacto permanente entre ellos y con los técnicos de la Federación Andaluza que coordinarán la campaña, pudiendo solventar problemas o dudas que surjan durante las clases de manera inmediata. También se tendrá acceso a videos informativos y formativos para los técnicos de la campaña, todo en la página web y el grupo de facebook oficiales de la Campaña de Verano AMANATACIÓN.
- **Elaboración de la memoria final** de la Campaña de Natación 2015 “Diputación de Málaga”
- **Coordinación y gestión de una plataforma Web** donde descargar información, enlaces de interés, publicar noticias, etc. www.amanatacionmalaga.es
- **Elaboración de un dossier web de apoyo** para el técnico de natación donde se plasmarán los contenidos y orientaciones metodológicas para la práctica. (<http://www.amanatacionmalaga.es/>), se mantendrá a los técnicos informados de sesiones para todos los niveles y grupos que hay en la campaña. Además de diferentes propuestas para el desarrollo de actividades complementarias en el agua.
- Coordinar y favorecer el uso de las **Redes sociales – Facebook**
- Favorecer una **conexión entre la Campaña de verano y el Circuito provincial de natación**. A través de este enlace, el alumnado de la Campaña que quiera integrarse en el circuito de verano podrá hacerlo, por invitación expresa, para intervenir en las jornadas de la fase previa y/o incluso en la final provincial.
- **Otros que pudieran encomendarse.**

2.- CONFIGURACIÓN TÉCNICA

2.1.- ÁREAS DE TRABAJO

La actividad se desarrolla en cuatro niveles de trabajo:

Nivel 1: INICIACIÓN

Aprendizaje básico, consecución de autonomía y capacidad de supervivencia en el medio. Adaptación al entorno, instalación y medio acuático.

I. Requisitos de Ingreso:

- Ninguno

II. Metas:

- Iniciación y familiarización con el medio acuático.
- Respiración.
- Flotación.
- Propulsión.
- Iniciación de saltos y zambullidas.

III. Metodología de trabajo (ver adjunto guía de ejercicios, progresión técnica)

- 1 sesión diaria de 35-40' (5 días a la semana). Los 5-10' iniciales de la clase pueden tomarse para realizar calentamiento fuera del agua, con movimientos similares a los de los brazos y piernas de crol y espalda. Los 5-10' finales se realizarán juegos dirigidos en la piscina.
- Ejercicios de familiarización-respiración.
- Ejercicios de flotación, con ayuda de material/ cambios posturales/ combinaciones de flotación y respiración.
- Ejercicios de propulsión en esta secuencia:
 1. Ejercicios de brazos solo
 2. Ejercicios de piernas solo
- Coordinaciones de brazos/piernas
- Ejercicios de propulsión y coordinación con la respiración
- Ejercicios de saltos y zambullidas en diferentes posiciones.

IV. Objetivo:

- Nadar 12/15 metros sin ayuda y sin tiempo límite.

Nivel 2: DOMINIO

Mejorar la conciencia de movimiento". Respecto a la posición, postura, patrones o habilidades Esta conciencia puede ser puesta en evidencia por conductas motrices como la imitación de una posición o habilidad. Deben ser sensoriales, de forma que el niño sienta su postura mientras sus miembros son accionados. También pueden ser evidenciados en forma cognitiva a través de la identificación, el reconocimiento y la discriminación. En este nivel se pretende que el niño adquiera un dominio en el medio acuático que le permita hacer casi cualquier movimiento

I. Requisitos de ingreso:

- Nadar 12/15 metros sin ayuda y sin tiempo límite.

II. Metas:

- Aprender y mejorar los movimientos de Crol.
- Aprender los movimientos de Espalda.
- Mejorar la coordinación brazos-piernas de Crol.
- Aprender la coordinación brazos-piernas de Espalda.
- Mejorar la coordinación brazos-respiración de Crol.
- Zambullida de cabeza con salto.
- Iniciar en deslizamientos ventral y dorsal, aprender posición de mínimo rozamiento (PMR).
- Viraje elemental de Crol y Espalda.

III. Metodología de Trabajo:

- 1 sesión diaria de 50' (5 días a la semana). Los 5-10' finales se realizarán juegos dirigidos en la piscina. Volumen por sesión: 800 a 1000 mts.
- Repeticiones sobre distancias cortas, 25 y 50 mts.
- Correcciones inmediatas en el nado.
- Correcciones generales al final de cada repetición.
- 2 sesiones seguidas de un mismo estilo (la 5ta sesión de la semana se pueden trabajar ambos).

IV. Objetivos:

- Nadar 25 metros CR en menos de 50" con técnica aceptable.
- Nadar 12/15 metros ESP con técnica aceptable.

Nivel 3: PERFECCIONAMIENTO

“Formar patrones”. Mejorar en la disposición y uso de las partes del cuerpo de forma sucesiva y armoniosa, para conseguir un esquema de movimientos o habilidad. Perfeccionar la técnica en los estilos básicos de crol y espalda, así como en salidas y posición corporal en el agua para deslizamientos óptimos.

I. Requisitos de ingreso:

- Nadar 25 metros CR en menos de 50” con técnica aceptable.
- Nadar 12/15 metros ESP con técnica aceptable.

II. Metas:

- Perfeccionamiento de las habilidades adquiridas en el nivel anterior.
- Aprendizaje del movimiento de brazos de Braza.
- Aprendizaje del movimiento de piernas de Braza.
- Perfeccionamiento del estilo Crol.
- Perfeccionamiento del estilo Espalda.
- Perfeccionar PMR y deslizamientos subacuáticos en todas las posiciones.
- Aprendizaje del movimiento coordinado de brazos y piernas de Braza.
- Aprendizaje del volteo de crol.
- Aprendizaje del volteo de Espalda.
- Iniciación del volteo de braza.
- Iniciación a las salidas de competición.

III. Metodología de Trabajo:

- 1 sesión diaria de 60’ (5 días a la semana). Volumen por sesión de 1000 a 1500 mts.
- Repeticiones intermedias para ejercicios conocidos.
- Repeticiones intermedias para ejercicios aeróbicos con implicación técnica media.
- Repeticiones sobre distancias cortas para ejercicios nuevos y complejos que impliquen coordinación técnica alta.
- Alguna repetición sobre distancias de trabajo aeróbico (100 a 250 mts.) preferentemente a crol.
- 2 sesiones seguidas de cada estilo (la 5ta sesión de la semana se pueden trabajar todos).
- Correcciones inmediatas y personales.
- Explicaciones generales en los descansos.

IV. Objetivos:

- Nadar 25 mts. CR en menos de 40" con técnica buena.
- Nadar 25 mts. ESP con técnica buena.
- Nadar 12/15 mts. BR con técnica aceptable.

Nivel 4: TECNIFICACIÓN

Modificar y perfeccionar un patrón de movimiento en función de los requisitos impuestos para la ejecución. Esto incluye la modificación de un movimiento específico para ser ejecutado bajo diferentes condiciones. Iniciar en la adquisición de un control fluido y eficiente de la ejecución de las tareas marcadas.

I. Requisitos de Ingreso:

- Nadar 25 mts. CR en menos de 40" con técnica buena.
- Nadar 25 mts. ESP con técnica buena.
- Nadar 12/15 mts. BR con técnica aceptable.

II. Metas:

- Continuar con el perfeccionamiento en el estilo de Crol y Espalda.
- Perfeccionamiento de la Braza.
- Aprendizaje de las bases de la Braza ondulatoria.
- Aprendizaje de los movimientos de brazos de mariposa.
- Aprendizaje de los movimientos de piernas de Mariposa.
- Aprendizaje del movimiento coordinado de los brazos y piernas de Mariposa.
- Perfeccionamiento de salidas y virajes de competición (de los 4 estilos).
- Perfeccionamiento del deslizamiento subacuático de competición (en los 4 estilos).
- Mejora de la condición aeróbica. Utilizando los estilos Crol, Espalda y Braza.
- Utilización simple del crono de pared.

III. Metodología de Trabajo:

- 1 sesión diaria de 60' (5 días a la semana). Volumen por sesión de 1500 a 2000 mts.
- 2 sesiones a cada estilo (braza y mariposa). Además de técnica de Crol y Espalda durante el calentamiento o trabajo aeróbico (ejercicios fáciles y de conocimiento previo).
- Repeticiones sobre distancias medias para el trabajo de técnica.
- Repeticiones sobre distancias cortas para el trabajo de mariposa.
- Repeticiones medias, largas y muy largas para el trabajo aeróbico.
- Explicaciones generales de técnica al inicio de la sesión.

- Correcciones puntuales durante la ejecución de los ejercicios.

IV. Objetivos:

- Nadar 50 metros CR en menos de 70" con técnica muy buena.
- Nadar 50 metros ESP con técnica muy buena.
- Nadar 25 metros BR con técnica buena.

Actividad acuática para Adultos y Mayores:

La natación de adultos y mayores se plantea como continuidad en unos casos, e inicio en otros, del programa de Actividad Física para Mayores y Condición Física de Adultos, que está desarrollando junto con los Ayuntamientos el Servicio de Deportes de la Diputación de Málaga.

Específicamente para aquellos Ayuntamientos que no están adscritos al programa de Actividades que para estos colectivos tiene el Servicio de Deportes.

Los Municipios que estén adscritos a estos programas los desarrollarán en el medio acuático y deberán tener disponible las piscinas para ello. Se tratará pues de continuar con la actividad desarrollada en estos programas durante todo el año, adecuando la misma al medio acuático. Para ello se establece una relación dinámica entre los técnicos de natación con los de los programas señalados.

Programa NORMALIZAR

Desde el proyecto se ofrece a los Ayuntamientos de la provincia, la posibilidad de incidir en el colectivo de personas discapacitadas con programas inclusivos, que pretenden realizar práctica deportiva y actividad física (con diferentes aspiraciones personales y/o colectivas).

Actividades Populares y de Recreación:

Se trata de realizar actividades lúdicas y de recreación que permitan no solo desarrollar la **Campaña de Natación**, sino interesar al conjunto de los ciudadanos/ as. Una vez consolidada la campaña, habrá que buscar, desde la propia actividad, fórmulas que la hagan más atractiva para los practicantes (uso de material alternativo, música, etc) e incentivar a los y a las que no han mostrado interés por su práctica (gimnasia acuática, waterpolo, aquaerobic, etc).

3.- ORGANIZACIÓN:

CARACTERÍSTICAS ORGANIZATIVAS PARA LOS CURSOS

- **Edad: Preferible, a partir de los 5 años (Nacidos/as en 2010).**
- **Participantes:** 25 inscripciones por cada técnico y sesión, que permite realizar un trabajo posible desde el punto de vista didáctico y ofrece mayor seguridad y control. Hasta un máximo de 125 inscritos que se distribuirán según niveles y edades. Los/as practicantes de 5 y 6 años, no podrán tener más de 10 inscripciones por sesión.
- **Duración: a determinar por el ayuntamiento**
- **Sesiones:** La duración de cada sesión será entre 50 minutos y una hora diaria, pudiendo adaptarse el tiempo de trabajo en el agua, a la circunstancia que estime el profesor. Considerando sobre todo los niveles de 5 y 6 años, acortando la sesión (30-35 minutos) y diversificando el trabajo.

DESARROLLO TÉCNICO.

El primer día se llevarán a cabo unas pruebas, con las que se determinará el nivel de cada alumno, con el objetivo de organizar los grupos para sacar el máximo aprovechamiento de las sesiones; independientemente del nivel que determinen dichas pruebas, se puede llevar a cabo cualquier tipo de organización que se considere más idónea.

ACTIVIDADES POPULARES DE RECREACIÓN Y COMPETICIÓN

Promoción de la natación como actividad recreativa y forma de realizar actividad física individual, libre y particular en el Tiempo de Ocio.

Incitar a la participación en las actividades deportivas de carácter masivo en cada una de las piscinas que se utilicen mediante la **Jornada de la Natación.**

Pretendemos seguir incidiendo en la línea iniciada en años anteriores dando un carácter lúdico-recreativo a la actividad, de manera que lo convirtamos en un objetivo prioritario junto con la enseñanza y el mantenimiento de la condición física, diseñando actividades alternativas.

Esta actividad pretende organizar actividades acuáticas lo más lúdicas y participativas posible, que representen de alguna manera lo realizado durante la campaña. Al final de la jornada se entregarán Diplomas de participación.

También se plantearán en diferentes piscinas diversos encuentros de natación entre municipios cercanos, para celebrar actividades recreativas, juegos, competiciones, con el fin de acercar dichos municipios a través de la práctica de la natación.

En la presente edición, al igual que en la edición anterior, fruto de la conexión existente entre Campaña de Natación y Circuito Provincial de Natación, que alcanza su 30 aniversario, se ofrece, a todos los municipios adheridos la posibilidad de participar en la gran final de Circuito Provincial de Natación de Verano, a celebrarse **el próximo 7 de agosto de 2015 en el Centro Acuático de Málaga**. En dicha jornada los alumnos y alumnas de la campaña provincial de natación 2015 podrán vivenciar la experiencia de la competición. Para poder acceder a dicha jornada final o cualquiera de las pruebas de la fase previa los alumnos deberán adquirir una marca orientativa. Todas las condiciones y detalles estarán especificados en la Web de referencia:

<http://www.amanatacionmalaga.es/>

ORGANIZACIÓN FUNCIONAL

1.- INSCRIPCIONES DE PARTICIPANTES

Se harán en cada **Ayuntamiento** según modelo oportuno.

Los alumnos se registrarán en la misma Web de referencia
<http://www.amanatacionmalaga.es/>

2. - HORARIOS

Los **Ayuntamientos** que participen en la **Campaña** pondrán la piscina a disposición de la actividad **al menos**, durante el siguiente horario:

De 9,30-10,00 h. a 12,30-13,00 h. - en horas de mañana.

De 19 h. a 21 h. - en horas de tarde.

Las franjas horarias podrán modificarse en función de los practicantes y los municipios, pero en cualquier caso las piscinas estarán disponibles con carácter general al menos 5 horas (una hora por sesión)

Del mismo modo se recomienda que se desarrolle durante los meses de **Julio y Agosto** al objeto de optimizar el uso y disfrute de la práctica de la natación en cada localidad.

3. - SESIONES

Sesiones de **50-60 minutos**, de tal forma que se puedan organizar al menos **5 grupos** de trabajo diarios.

4. - CUOTA

Los Ayuntamientos deberán poner una cuota de inscripción a fin de aplicar criterios unitarios en la provincia, ésta deberá ser de **15 € a nivel orientativo**

4.- INSTALACIONES Y MATERIAL

4.1. - INSTALACIONES:

Para el desarrollo de la **Campaña** se dispondrá de todas las piscinas municipales que sean necesarias, siguiendo el criterio de utilizar aquellas que están en los pueblos que suscriban la actividad.

En la hipótesis de tener que utilizar una piscina para varios municipios, el **Ayuntamiento** sede habrá de habilitar horarios necesarios para asumir a todos los participantes que demanden la actividad.

Málaga, mayo de 2015