



INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN Y SALVAMENTO DEPORTIVO

• Índice de objetivos

- Disminuir las fuerzas que frenan el avance del nadador al desplazarse en el agua.
- Aumentar la fuerza propulsiva que aplica el nadador contra el agua para avanzar.
- Desarrollar en el alumno la capacidad de asimilar las cargas de entrenamiento:
- Adquirir nociones sobre las técnicas y organización de la intervención en socorrismo.
- Conocer y usar el material específico de socorrismo



• Índice de contenidos

- Ritmos de nado en los distintos estilos
- Tareas de acondicionamiento físico a través de la natación.
- Combinación de intensidades y volúmenes de trabajo, factores de incremento de la intensidad del ejercicio en el agua.
- Natación de salvamento
- Remolques de accidentados con y sin material
- Buceo en apnea
- Buceo en arrastre



• Desarrollo del programa

- Período de abril a mayo de 2021
- 30 alumnos de 1º de TEAS del IES LA ALBUERA de SEGOVIA
- 2 grupos de 15 alumnos para una mejor atención y formación individual
- Dos sesiones semanales: martes y jueves 11,45 h – 12,45 h



- Lugar: instalaciones FORUS SEGOVIA

