NATACIÓN PARA ADULTOS Y TERCERA EDAD

FORMACIÓN

nxfacademy | NXF Academy | œœœSĊĐŘķĮťJĊĐĮĮSĐĮ

DURACIÓN (5/6 horas)

Fechas y horario a determinar.

NECESIDADES

MATERIAL: Proyector, pizarra.

MATERIAL ACUÁTICO: ALETAS, TUBO, MANOPLAS, TABLAS, PULLBOY...

CONTENIDO

Formación natación para adultos, se divide en 3 bloques.

Modificaciones para la tercera Edad.

NIVEL 1

- Progresión respiraciones.
- Posición corporal y control.
- Flotación y deslizamiento.
- Propulsión.
- Movimientos alternativas y simultáneos.
- Cambios posturales.

NIVEL 2

- CROL:
  - Respiración lateral con y sin material auxiliar.
  - Rolidos
  - Propulsión coordinada
  - Posición lateral.
- ESPALDA:
  - Movimientos alternativos con y sin material auxiliar.
  - Movimientos simultáneos por dentro y fuera
  - Técnica rolido
  - Propulsión coordinada.
  - Técnica brazada.

— BRAZA:

— Posición.

— Brazada – respiración.

— Patada dorsal y ventral.

— Inicio coordinación.

— MARIPOSA:

— Ondulación cuerpo.

— Pies ventral y dorsal.

— Inicio técnica con material auxiliar

- SALTOS
- EMPUJES PARED
- REMADAS
- INICIO VIRAJE

NIVEL 3

— CROL:

— Técnica especifica de brazos acuática y aérea.

— Cambios respiratorios.

— Resistencias

— Velocidad.

— ESPALDA:

— Técnica especifica de brazos.

— Resistencias

— Velocidad.

— BRAZA:

— Remadas subacuáticas

— Coordinación braza

— Técnica

— MARIPOSA:

— Doble brazada coordinada con patada y respiración.

— Nado ondulatorio.

- SALIDAS
- VIRAJES

MODIFICACIONES POBLACIÓN ESPECIAL: 3ª EDAD

– Principio de la enseñanza con persones mayores.

– Alineación postural correcta

– Recomendaciones.

– Patrones de movimientos primarios.

– Beneficios.

– Importancia progresión y repetición.

– Parámetros físicos.

– Ejercicios funcionales.

– Que debemos conseguir...

– Que reforzar...

– Trabajo vertical.

– Trabajo horizontal.

PRÁCTICA

- En seco se realizarán ejercicios dinámicos grupales.
- En agua:
  - — Ejercicios en vertical
  - — Ejercicios horizontales para estilos natación.

nexus fitness

ONLINE EXERCICE ACADEMY

Tu plataforma de formaciones y entrenamientos online

nxf@nexusfitness.es