



PROGRAMA NATACIÓN PADRE E HIJO II SEMESTRE 2019

El Club Deportivo Alemán de Valparaíso tiene el agrado de informar que las actividades de su programa **Escuela para padres, tutores e hijos en el medio acuático segundo semestre 2019** comenzarán el día **sábado 31 de Agosto** a las **09:30 hrs AM** en la piscina del Colegio Alemán. El programa se extenderá hasta el día **sábado 07 de diciembre**. Por motivos de calendario escolar, los días sábados **21/09, 28/09, 02/11 y 16/11 no se realizarán clases**.

La presente iniciativa pretende fomentar las posibilidades de trabajo en el medio acuático en los padres / apoderados y alumnos pertenecientes a los niveles de spielgrupe, pre básica y enseñanza básica del Colegio Alemán de Valparaíso. Movernos en el agua en compañía de nuestros padres, tutores e hijos, resulta una experiencia colectiva muy educativa que mejora los conocimientos y beneficios sobre el medio. Una relación de confianza idéntica a la que se encuentra entre padres e hijos, son el espíritu que persigue el programa para guiar los aprendizajes propuestos en cada participante.

Para sus participantes, el programa contempla cuatro grandes unidades, estas son:

Unidades Generales

- A) cronología de aprendizajes de natación según edad de los participantes
- B) mantenimiento físico en el agua.
- C) incremento de la relación socio - afectiva del tutor con su hijo.

Todas estas unidades serán abordadas de manera transversal durante el inicio, desarrollo y término de programa.

Programa Segundo Semestre / septiembre – octubre – noviembre -diciembre

El programa será desarrollado en forma permanente por 1 profesor y 1 profesora. Se agruparán a los participantes para facilitar y organizar las clases.

Grupo 1: Bebes Anfibios

Edad: desde 2 a 3 años

Fecha: Desde el día sábado 31/08 hasta el día sábado 07/12

Horario: 10:00 hrs am hasta las 11:00 hrs am

Clases y actividades:

- En esta etapa sus participantes reciben el primer contacto con el agua y el nuevo ambiente de la piscina. Experiencias para proporcionar la **base psicomotriz** de la siguiente etapa y el aprendizaje inicial de la natación.
- Aquí realizamos un aprendizaje basado en el contacto interactivo entre padres, profesor y agua con el desarrollo



de una motricidad global y muy elemental.

- Aprendizaje de flotar, Pequeños desplazamientos, direccionalidad.
- Aprovechamiento de fenómenos innatos como la de apnea y obturar (cierre de los conductos respiratorios como manera de evitar el ingreso del agua), mantención de los ojos abiertos bajo el agua como mecanismo de búsqueda de una salida.
- Transformación de movimientos descontrolados en movimientos más conscientes y voluntarios.
- Pasar de la posición ventral a la dorsal y viceversa.
- Nadar estilo perrito, bucear ligeramente, flotar de espaldas y saltar dentro del agua (desde los 3 años).

Grupo 2: Primera Escuela de Natación

Edad: desde 4 a 6 años

Fecha: Desde el día sábado 31/08 hasta el día sábado 07/12

Horario: 11:00 hrs am hasta las 12:00 hrs am

Clases y actividades:

- En esta etapa sus participantes serán iniciados en la natación, seguirán una estimulación con más énfasis en la iniciación a los desplazamientos, a la flotación, a la respiración, y a los saltos. **Llamaremos esta etapa la conquista del medio.**
- 1º fase descubrimiento "ejercicios de familiarización y percepción": en esta fase, el participante debe estar en contacto con el medio, reconocerlo y manipularlo; se debe conseguir que estos primeros contactos sean cómodos y agradables, proporcionando sensaciones y vivencias gratificantes que ayuden a su conocimiento a conocerse a uno mismo y a identificarse con él.
- 2º fase acondicionamiento "ejercicios de respiración y flotación": en esta fase se proporcionaran al participante los conocimientos básicos y suficientes para su posterior evolución en el medio y el enriquecimiento del bagaje de experiencias y sensaciones adquiridas.
- 3º fase exploración "ejercicios de desplazamientos, equilibrios, giros, lanzamientos, saltos": en esta fase, se debe despertar y alentar en el participante la necesidad de interaccionar todas las formas posibles con el medio que le rodea, vivenciando la mayor cantidad de experiencias posibles, poniendo a su alcance los medios y materiales para ello.
- 4º fase utilización y aprovechamiento "ejercicios de propulsión y juegos: en esta fase, se debe ayudar al participante a profundizar las posibilidades que ofrece este medio, a través del juego, el aumento de los rendimientos deportivos.



DEUTSCHER TURN - UND SPORTVEREIN VALPARAÍSO e.V.
CLUB DEPORTIVO ALEMÁN DE VALPARAÍSO
Álvarez 2950/ Viña del Mar / Fono: 32-2161513 - 942513902

Grupo 3: Segunda Escuela de Natación

Participantes: Apoderados, adultos interesados y alumnos hasta los 8 años

Fecha: Desde el día sábado 31/09 hasta el día sábado 07/12

Horario: 12:00 hrs am hasta las 13:00 hrs pm

Clases y actividades:

Para los alumnos: En este grupo los alumnos reciben una clase guiada y dirigida sin la presencia de sus padres.

- En esta etapa sus participantes serán instruidos en técnicas de nado. Las que un principio serán rudimentarias, y progresivamente, con el dominio paralelo de la flotación, irán adquiriendo calidad y eficacia.
- Las fases 1, 2, 3 y 4 utilizadas en la primera escuela de natación, serán manipuladas con mayor énfasis en esta etapa.
- En esta etapa se diferencian los juegos de los ejercicios técnicos.
- Los alumnos demostrarán situaciones / proezas individuales que incidan positivamente en la seguridad y autonomía en el medio. Ejemplo: dominar el equilibrio de su cuerpo y adquisición de las posiciones horizontales.
- Enseñanza de los estilos crawl y espalda principalmente. Se busca conseguir la motricidad de base para tales técnicas de nado.

Para los adultos: Los participantes reciben una clase guiada y dirigida que atiende sus propios intereses.

- Aprendizaje Técnicas de nado, ejercicios de respiración y desplazamientos, acondicionamiento / mantenimiento físico y rehabilitación en el agua.

Inscripciones

Las inscripciones se pueden realizar durante el mes de **AGOSTO** en la oficina del Club Deportivo Alemán o por pago vía transferencia bancaria.

El valor de la inscripción para alumnos y apoderados nuevos es de \$110.000.-

El valor de la inscripción para alumnos y apoderados antiguos del programa total: \$90.000.-



DEUTSCHER TURN - UND SPORTVEREIN VALPARAÍSO e.V.
CLUB DEPORTIVO ALEMÁN DE VALPARAÍSO
Álvarez 2950/ Viña del Mar / Fono: 32-2161513 - 942513902

La actividad solo se realizará al contar con un mínimo de 10 alumnos inscritos.

PAGO INSCRIPCIÓN:

Club Deportivo Alemán Valparaíso

Banco Scotiabank

Cta. Cte. N° 61-07353-02

Rut: 81.827.800-4

Valor: \$.-

Ref.: alumno(o)a XXXXXX Programa Padre e hijo

Mail: dtsvverein@gmail.com

Consultas y Contactos

Consultas sobre el pago e inscripciones

Club Deportivo Alemán Marta Carreño **Fono 032-2161513** / dtsvverein@gmail.com (con dos v)