

## INFORMACIÓN DEL CONTENIDO EN CADA NIVEL PARA LA INSCRIPCIÓN PARA INFANTIL

### PEQUES (3 A 5 AÑOS)

*DE 3 AÑOS:* si el/la niño/a tuviera algún rechazo en la “toma de contacto” se le suspenderán las clases pudiendo volver cuando disfrute del agua, manteniéndole la matrícula.  
Pasaran al nivel de la siguiente edad al finalizar el curso.

*DE 4 AÑOS:* si el/la niño/a tuviera algún rechazo en la “toma de contacto” se le suspenderán las clases pudiendo volver cuando disfrute del agua, manteniéndole la matrícula.  
Pasaran al nivel de la siguiente edad al finalizar el curso.

*DE 5 AÑOS:* si el/la niño/a tuviera algún rechazo en la “toma de contacto” se le suspenderán las clases pudiendo volver cuando disfrute del agua, manteniéndole la matrícula.  
Pasaran al nivel de FAMILIARIZACIÓN al finalizar el curso.

### INFANTIL (6 A 14 AÑOS)

#### FAMILIARIACION (NO SABE NADAR)

- ✓ Flota con dificultad o material auxiliar (manguitos, tabla)
- ✓ No sumerge la cabeza.
- ✓ No se tira al agua.

#### APRENDIZAJE BASICO (50 MTS. CROL / ESPALDA)

- ✓ Sumerge la cabeza y expulsa el aire.
- ✓ Nada 50 mt. continuados en croll con coordinación y respiración.
- ✓ Nada 50 mt. continuados de espalda con coordinación,

#### TECNICA DE ESTILO (100 MTS. CROL / ESPALDA)

- ✓ Nada 100 mt. continuados en croll con coordinación y respiración.
- ✓ Nada 100 mt. continuados de espalda con coordinación.
- ✓ Nada 25 mt. continuados de braza con coordinación.

**NOTA:** EN CASO DE DUDA MARQUE EL NIVEL INFERIOR.

### INSCRIPCION DIRECTA, EN PISCINAS MUNICIPALES, SEGÚN PLAZAS LIBRES, PREVIA PRUEBA DE NIVEL:

#### **NATACIÓN ADAPTADA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL (de 5 a 14 años)**

Presentando el documento oficial que acredite un grado de discapacidad del 33% o superior, se le aplicará la Tasa bonificada. Se le realizará una prueba de nivel para acceder según plazas libres a un grupo de características similares en nivel y edad.

Es una actividad deportiva, **no de carácter rehabilitador o terapéutico.**

#### **PISCINAS FORUS C.D. FERNANDO TORRES**

- Las medidas de los vasos a utilizar según los niveles son los siguientes:
  - *Peques, Familiarización y A. Básico:* vaso de 12x10 m. con profundidad de 0,90 a 1,10 mts.
  - *Técnica de Estilos:* vaso de 25x18 profundidad de 1,50 a 1,75 mts.

## **INFORMACIÓN DEL CONTENIDO EN CADA NIVEL PARA LA INSCRIPCIÓN PARA PERSONAS ADULTAS (A PARTIR DE 15 AÑOS)**

### INICIAL (NO SABE NADAR)

- ✓ Flota con dificultad o material auxiliar (manguitos, tabla)
- ✓ No sumerge la cabeza.
- ✓ No se tira al agua.

### MEDIO (50 MTS. CROL / ESPALDA)

- ✓ Sumerge la cabeza y expulsa el aire.
- ✓ Nada 50 mt. continuados en croll con coordinación y respiración.
- ✓ Nada 50 mt. continuados de espalda con coordinación,

### AVANZADO (100 MTS. CROL / ESPALDA / BRAZA)

- ✓ Nada 100 mt. continuados en croll con coordinación y respiración.
- ✓ Nada 100 mt. continuados de espalda con coordinación.
- ✓ Nada 25 mt. continuados de braza con coordinación.

**NOTA:** EN CASO DE DUDA MARQUE EL NIVEL INFERIOR.

## **INSCRIPCIÓN DIRECTA EN PISCINAS MUNICIPALES, SEGÚN PLAZAS LIBRES, PREVIA PRUEBA DE NIVEL:**

### **TECNIFICACIÓN**

- ✓ Nada un mínimo de 800 mt. continuados.
- ✓ Domina 3 estilos con coordinación y respiración.

### **EMBARAZADAS**

- ✓ Necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones.

### **NATACIÓN ADAPTADA PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL (de 5 a 14 años)**

- ✓ Presentando el documento oficial que acredite un grado de discapacidad del 33% o superior, se le aplicará la Tasa bonificada. Se le realizará una prueba de nivel para acceder según plazas libres a un grupo de características similares en nivel y edad.
- ✓ Es una actividad deportiva, **no de carácter rehabilitador o terapéutico.**

### **3ª EDAD**

- ✓ La prueba de nivel determinará el grupo al que corresponda.
- ✓ Es una actividad deportiva, **no de carácter rehabilitador o terapéutico.**
- ✓ Necesita documento de aptitud para nadar y posibles recomendaciones.

## **PISCINAS FORUS C.D. FERNANDO TORRES**

➤ *Adultos:* vaso de 25x18 profundidad de 1,50 a 1,75 mts.

## INFORMACIÓN DEL CONTENIDO EN CADA NIVEL

### **MINI-TENIS (5 A 7 AÑOS)**

El mini-tenis es un conjunto de juegos destinados a mejorar la psicomotricidad y aprendizaje básico, simplificando los fundamentos del juego del Tenis, basándonos en utilizar los elementos propios como pelotas, raquetas y pista de juego.

Durante esta etapa, nos dirigiremos a desarrollar las destrezas motoras como son:

- ✓ Coordinación oculo/manual.
- ✓ Experiencias perceptivas: bote de la pelota, dirección y trayectoria.
- ✓ Juego de pies: movilidad adelante, atrás y lados.
- ✓ Iniciar a las habilidades básicas con pelota y raqueta: golpes, juegos, giros, saltos, lanzamientos.
- ✓ Fundamentos básicos: gestos de la técnica de los golpes de derecha, revés, servicio y remate.

### **INFANTIL (8 A 14 AÑOS)**

#### INICIACIÓN

- ✓ Introducción al deporte del Tenis.
- ✓ Ejercicios de coordinación con y sin raqueta.
- ✓ Explicación de las empuñaduras (derecha, revés, servicio).
- ✓ Golpe de derecha y de revés desde media pista.
- ✓ Servicio desde su línea.
- ✓ Aumentar las progresiones o lugar donde colocar a los alumnos para golpear según avancen de nivel.
- ✓ Introducción al golpe de volea (derecha y revés).
- ✓ Explicación de la reglamentación en el Tenis.

#### MEDIO

- ✓ Repaso de golpes planos, derecha, revés, volea derecha, volea de revés, servicio.
- ✓ Juego de pies (sistema en línea). Dirección de la bola, golpes paralelos y cruzados.
- ✓ Repaso del remate.
- ✓ Explicación y ejecución de los golpes.
- ✓ Derecha liftada y revés liftado. Derecha y revés cortado. Servicio cortado.

#### MEDIO/AVANZADO

- ✓ Repaso de los golpes planos, juego de pies y dirección de la bola.
- ✓ Repaso del remate y del globo.
- ✓ Derecha, revés y servicio liftado. Revés cortado (defensivo y ofensivo). Servicio cortado.
- ✓ Dejada.
- ✓ Botepronto.
- ✓ Pasig-shot.
- ✓ Dejadas ensayadas.
- ✓ Puntos básicos para el juego de dobles.

## INFORMACIÓN DEL CONTENIDO EN CADA NIVEL

### **PERSONAS ADULTAS (+ 15 AÑOS)**

#### INICIACIÓN

- ✓ Introducción al deporte del Tenis.
- ✓ Ejercicios de coordinación sin y con raqueta.
- ✓ Explicación de las empuñaduras (derecha, revés, servicio).
- ✓ Golpe de derecha desde media pista.
- ✓ Golpe de revés desde media pista.
- ✓ Servicio desde la línea de servicio.
- ✓ Aumentar las progresiones o lugar donde colocar a los alumnos para golpear según avancen de nivel.
- ✓ Introducción al golpe de volea (derecha y revés).
- ✓ Explicación de la reglamentación en el Tenis.

#### MEDIO

- ✓ Repaso de golpes planos, derecha, revés, volea derecha, volea de revés, servicio.
- ✓ Repaso de juego de pies (sistema en línea).
- ✓ Repaso de dirección de la bola, golpes paralelos y cruzados.
- ✓ Repaso del remate.
- ✓ Explicación y ejecución de los golpes.
- ✓ Derecha liftada y revés liftado.
- ✓ Derecha y Revés cortado.
- ✓ Servicio cortado.

#### MEDIO/AVANZADO

- ✓ Repaso de los golpes planos.
- ✓ Repaso de juego de pies.
- ✓ Repaso de dirección de la bola.
- ✓ Repaso del remate.
- ✓ Repaso del globo.
- ✓ Derecha liftada y revés liftado.
- ✓ Revés cortado (defensivo y ofensivo).
- ✓ Servicio cortado y servicio liftado.
- ✓ Dejada.
- ✓ Botepronto.
- ✓ Pasig-shot.
- ✓ Dejadas ensayadas.
- ✓ Puntos básicos para el juego de dobles.