



Cursos Intensivos de Verano – Natación con Aletas 2026

Objetivos de la actividad:

- Ofrecer una formación específica en Natación con Aletas durante el verano.
- Promover el deporte minoritario dentro del club, aprovechando el tiempo de vacaciones escolares.
- Mejorar la técnica, resistencia y capacidad pulmonar de los participantes.
- Fomentar la cohesión del grupo y la actividad física saludable.
- Favorecer la conciliación familiar durante el periodo estival, ofreciendo una alternativa formativa y lúdica en horario de mañana.
- **Importante e imprescindible: saber nadar**

Edades de los participantes:

Personas socias y socias deportivas

Mínimo de 10 participantes por semana.

Calendario de actuación (provisional)

Los cursos se realizan semanalmente, de lunes a viernes, con horario de 9h - 14h.

- **Curso 1:** 22 de junio – 26 de junio
- **Curso 2:** 29 de junio - 3 de julio
- **Curso 3:** 20 de julio - 24 de julio
- **Curso 4:** 27 de julio - 31 de julio
- **Curso 5:** 3 de Agosto - 7 de agosto
- **Curso 6:** 10 de agosto - 14 de agosto
- **Curso 7:** 17 de Agosto - 21 de agosto
- **Curso 8:** 24 de agosto - 28 de agosto



Programa de actividades diario (9:00 – 14:00)

| | |
|--|--|
| <p>9:00 – 10:00</p> <p>Acogida y actividad inicial fuera del agua</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Juegos cooperativos al aire libre o en sala. ● Relacionar la natación con aletas con otras disciplinas. ● Motivar y despertar curiosidad. ● Talleres teóricos: historia del deporte, reglamento, tipos de aletas y trajes, silbidos en competiciones... ● Actividades físicas suaves: circuitos de coordinación, movilidad articular, equilibrio. ● Respiración y control corporal: técnicas básicas de relajación y apnea. |
| <p>10:00 – 10:30</p> <p> Desayuno / descanso activo</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Almuerzo ● Juegos de mesa deportivos, puzzles de apnea, trivial temático, etc. |
| <p>10:30 – 12:30</p> <p> Sesión práctica en piscina</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Calentamiento en seco y en agua. ● Técnica con monoaleta / bialeas (según nivel). ● Apnea estática y dinámica adaptada. ● Trabajo por estaciones (velocidad, fondo, giros, relevos). ● Juegos acuáticos y retos cooperativos. ● Descubrir los diferentes deportes subacuáticos. |
| <p>12:30 – 13:15</p> <p>Dinámicas y actividades complementarias</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Ginkana temática de natación con aletas. ● Taller de creación de tu propio “diario de entrenamiento”. ● Competencias suaves por equipos (sin carácter competitivo). |
| <p>13:15 – 14:00</p> <p>Estiramientos, feedback del día y recogida</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Valoración del día por parte del grupo. ● Preparación para el día siguiente, ideas... ● Actividad de cierre lúdica o relajación guiada. |



Los viernes a las 12h30

Actividad especial de los viernes: Encuentro con nadadores de la sección

Todos los viernes, a las 12:30 h, contaremos con la participación de nadadores y nadadoras de la sección de Natación con Aletas del club. Se realizarán actividades conjuntas con el objetivo de crear referentes deportivos cercanos, fomentar el vínculo entre secciones y reforzar la motivación de los participantes.

- Charlas motivadoras y compartición de experiencias.
- Breves exhibiciones de técnica o entrenamientos.
- Juegos o dinámicas acuáticas compartidas.
- Espacio para preguntas y curiosidades por parte de los participantes.

Instalaciones y recursos necesarios:

- Piscina habitual de la sección
- Sala para actividades teóricas y estiramientos
- Material: monoaletas, bialetas, aletas infantiles, cronómetros, colchonetas, balones flotantes, etc.

Nota: En caso de necesidad de otros espacios, se presentará solicitud específica.

Perfiles profesionales y voluntarios que participarán:

- 1 monitor/a titulado/a de natación por cada grupo de hasta 10 participantes.
- 1 persona voluntaria de apoyo para organización y seguridad.

Propuesta de cuota :

- 100€ por curso intensivo de 1 semana



Uda Ikastaro Trinkoak – Hegats Igeriketa 2026

Jardueraren helburuak:

- Hegats igeriketan udako prestakuntza espezifikoa eskaintzea.
- Klubean kirol minoritarioa sustatzea, opor garaia aprobetxatuz.
- Parte-hartzaileen teknika, erresistentzia eta birika-gaitasuna hobetzea.
- Taldearen kohesioa eta jarduera fisiko osasuntsua bultzatzea.
- Udako garaian familia eta kirolaren arteko bateragarritasuna erraztea, goizeko ordutegian aisialdi eta prestakuntza aukera bat eskainiz.
- **Garrantzitsua eta ezinbestekoa: Igeri egiten jakitea**

Parte-hartzaileen adinak:

Bazkide arruntak eta kirol-bazkideak.

Astean gutxienez 10 parte-hartzaile behar dira.

Egutegia:

Ikastaroak astean egingo dira, astelehenetik ostiralera, 9:00etatik 14:00etara.

- **1. Ikastaroa:** ekainaren 22tik 26ra
- **2. Ikastaroa:** ekainaren 29tik uztailaren 3ra
- **3. Ikastaroa:** uztailaren 20tik 24ra
- **4. Ikastaroa:** uztailaren 27tik 31ra
- **5. Ikastaroa:** abuztuak 3tik abuztuaren 7ra
- **6. Ikastaroa:** abuztuaren 10etik 14ra
- **7. Ikastaroa:** abuztuaren 17tik 21era
- **8. Ikastaroa:** abuztuaren 24tik 28ra



Eguneroko jarduera programa (9:00 – 14:00)

| | |
|--|---|
| <p>9:00 – 10:00 – Harrera eta uretatik kanpoko jarduera hasierakoak</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Kanpo edo gelako joko kooperatiboak ● Aletadun igeriketa beste diziplina batzuekin lotzea ● Motibazioa eta jakin-mina piztea ● Tailer teorikoak: kirolaren historia, araudia, aleta eta jantzien mota, lehiaketako txistuak... ● Jarduera fisiko arinak: koordinazio zirkuituak, artikulazioen mugikortasuna, oreka ● Arnasketa eta gorputzaren kontrola: erlaxazio eta apnea teknikak |
| <p>10:00 – 10:30 – Hamaiketakoak / atseden aktiboa</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Hamaiketakoak ● Mahai joko kirolariak, apnea puzzleak, gai tematikoak, etab. |
| <p>10:30 – 12:30 – Igerilekuko saio praktikoa</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Lehorreko eta uretako beroketa ● Monoaleta / bialelarekin teknika (mailaren arabera) ● Egokitutako apnea estatikoa eta dinamikoa ● Estazio-lana (abiadura, fondo, biraketak, erreleboak) ● Ur jolasak eta erronka kooperatiboak ● Uretako kirol desberdinak ezagutzea |
| <p>12:30 – 13:15 – Dinamikak eta jarduera osagarriak</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Aletadun igeriketako ginkana tematikoa ● Zure “entrenamendu egunkaria” sortzeko tailerra ● Talde txikiko erronka lehiakorrik gabeak |
| <p>13:15 – 14:00 – Luzaketak, egunaren balorazioa eta jasotzea</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● Egunaren balorazioa taldearen aldetik ● Hurrengo egunari begirako prestaketa, ideiak... ● Amaierako jarduera ludikoa edo erlaxazio gidatua. |



Ostiraletan 12:30ean

Jarduera berezia: Aletadun Igeriketako Ataleko Igerilariekin Topaketa

Ostiralero, 12:30ean, klubeko Aletadun Igeriketako ataleko igerilari eta igerilarien parte-hartzea izango dugu. Jarduera bateratuak egingo dira, erreferente kirolari hurbilak sortzeko, atalen arteko harremana sustatzeko eta parte-hartzaileen motibazioa indartzeko helburuarekin.

- Motibazio-hitzaldiak eta esperientzien partekatzea
- Teknikaren edo entrenamenduen erakustaldi laburrak
- Ur-jokoak edo dinamika partekatuak
- Parte-hartzaileen galderetarako eta kuriositateetarako tartea

Instalazioak eta beharrezko baliabideak:

- Ataleko ohiko igerilekua
- Tailer teorikoetarako eta luzaketetarako gela
- Materiala: monoaleta, bialeta, haurrentzako aletak, kronometroak, koltxonetak, flotagailuak... (Behar izanez gero, beste espazioetarako eskari zehatz bat aurkeztuko da.)

Parte hartuko duten begiraleak eta boluntarioak:

- 10 parte-hartzaileko talde bakoitzeko tituludun monitore bat
- Antolaketa eta segurtasunerako laguntzaile boluntario bat

Kuota proposamena:

- 100 € ikastaro trinkoko (astebete)