

## PLAN DE ACTIVIDADES.

Las actividades desarrolladas en la Piscina Municipal Cubierta Los Alcores son las siguientes:

NATACIÓN TERAPEÚTICA	DÍAS (Turnos)	HORA
Adultos (Mañana)	L-X, X-V,L-V, L-X-V, M-J	8:00-14:00
Adultos (Mañana)	L-X y M-J	10:45-13:45 y 10:45-13:45
Adultos (Tarde)	L-X, X-V,L-V, L-X-V y M-J	16:00-17:00 y 18:00-22:00
Menores (Escuela de Espalda)	L-X, X-V,L-V, L-X-V	17:00-18:00 y 20:00-21:00
Menores (Con retraso Psicomotor)	M-J	17:00-18:00
CURSO MENORES	DÍAS (Turnos)	HORA
	L-X y M-J	16:00-20:00
CURSO ADULTOS	DÍAS (Turnos)	HORA
Adultos (Mañana)	L-X, X-V,L-V, L-X-V	8:00-11:00
Adultos (Mañana)	M-J	8.00-12:00
Adultos (Tarde)	L-X, X-V,L-V, L-X-V y M-J	20:00-22:00
CURSO BEBES	DÍAS (Turnos 30´)	HORA
Tarde	M-J	17:00-18:00
Tarde	L-X, X-V,L-V, L-X-V y M-J	18:00-19:00
NADO LIBRE	DÍAS (Turnos)	HORA
	L-M-J-V	8:00-23:00
	X	8:00-22:00
	SÁBADOS	9:00-14:00

**AOSSA** El horario de esta actividad se divide en dos franjas horarias, por la mañana de **08:00 a 14:00** y por la tarde de **16:00 a 22:00**. También Lunes Miércoles y Viernes de **10:45 a 12:45** y Martes y Jueves de **11:45 a 13:45**. Se realiza en tres turnos, uno de Lunes, Miércoles y Viernes, otro de Lunes y Miércoles, y otro de Martes y Jueves. Cada sesión consta de 50 minutos, dividida en dos partes: ejercicios comunes en el vaso de chapoteo durante unos 25 minutos aproximadamente y otros 25 de ejercicios más específico de natación, siempre teniendo en cuenta la patología de cada usuario.

La metodología de los grupos de lunes, miércoles y viernes de 10:45 a 12:45 y de Martes y Jueves de 11:45 a 13:45, bajo la supervisión de una fisioterapeuta, es la siguiente:

- Primera parte: ejercicios de movilidad atendiendo a las diferentes patologías de los usuarios en seco.
- Segunda parte: ejercicios natatorios y terapéuticos en el vaso de 25 metros.

Destacar dos grupos dentro de Natación Terapéutica, a los cuales se les dedica un tratamiento más específico, además de contribuir a la atención a la diversidad:

- **Escuela de Espalda:** Lunes y Miércoles de **17:00 a 18:00 y 20:00 a 21:00:** A estos grupos acuden jóvenes con problemas de espalda sobretodo con escoliosis.
- **Menores con problemas psicomotores:** Martes y Jueves de **17:00 a 18:00.** Se desarrolla un programa de ejercicios específicos para menores con discapacidad física, psíquica y motora.

Para el periodo de vacaciones, las fisioterapeutas han realizado unas tablas de ejercicios, para facilitársela al usuario que la necesite y demande.

Estas sesiones de enseñanza se llevan a cabo por la tarde en horario de **16:00 a 20:00**, con una duración de 50 minutos, con los siguientes turnos Lunes y Miércoles y Martes y Jueves Se pretende que la población infantil de Alcalá de Guadaíra domine el medio acuático y, a través de ese dominio, se diviertan con esta actividad física que según los especialistas, es la disciplina deportiva más completa motóricamente. Gran importancia del juego como metodología de trabajo.

Se diferencian diferentes niveles:

- En un principio está el **nivel A-**, grupos que se puede entender como la etapa de familiarización con el nuevo medio, de conocimiento del material, de los primeros desplazamientos e inmersiones, del control respiratorio, etc.
- Posteriormente, se encuentra el **nivel A+**, lo que se pretende es que sea dominado el nado sin material en los tres primeros estilos (crol, espalda y

braza), el buceo o inmersiones profundas, y todo ello con una coordinación básica entre miembros superiores, inferiores y respiración.

- A continuación está el **nivel B**, donde se perfeccionan crol, espalda y braza, y se inicia el estilo mariposa, por ser el más complejo de todos. En este nivel se afianza la coordinación, las habilidades y destrezas en el agua.
- Por último está el grupo de **nivel C**. El objetivo fundamental es, perfeccionar los estilos, virajes, inmersiones y consiguiendo una mejoría en las capacidades cardiorrespiratorias y respiratorias, capacidades musculoesqueléticas y de coordinación.



### **CURSOS DE ADULTOS**

Esta actividad se desarrolla en los turnos de mañana de Lunes, Miércoles y Viernes de **8:00 a 9:00, de 9:00 a 10:00 y de 10:00 a 11:00** y Martes y Jueves **de 9:00 a 10:00, de 10:00 a 11:00 y de 11:00 a 12:00**; y en los turnos de tarde de **20:00 a 21:00 y de 21:00 a 22:00**.

Se diferencian dos niveles:

- **Iniciación:** aprendizaje de los diferentes puntos fundamentales de cada estilo (posición del cuerpo, movimiento de piernas, movimiento de brazos, respiración y coordinación).
- **Perfeccionamiento:** profundización en el aprendizaje de los diferentes estilos, además del entrenamiento de las capacidades físicas (resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, fuerza...)



### **CURSO BEBÉS**

Desarrollada en sesiones de **30 minutos**, en horario de tarde, Lunes y Miércoles de **18:00 a 18:30** y de **18:30 a 19:00** y Martes y Jueves de **17:00 a 17:30**, de **17:30 a 18:00**, de **18:00 a 18:30** y de **18:30 a 19:00**.

Se pretende adaptar al bebé al nuevo entorno y medio, potenciar su autonomía y desarrollo psicomotor.



**alcalá+deporte**  
#alcalamasdeporte



**NADO LIBRE**

Actividad suscrita al horario de 8:00 a 23:00 de Lunes a Viernes. Los sábados también se desarrolla en horario de 9:00 a 14:00. Los usuarios acceden a la instalación portando un bono de baño libre. Esta actividad no es dirigida por ningún monitor, pero si supervisados por un socorrista.