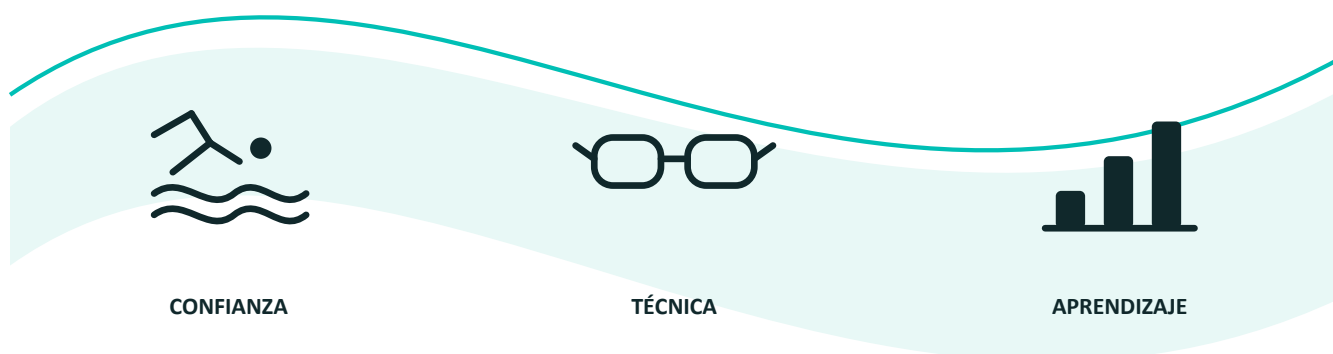


Programación general de la escuela de natación

Club Deportivo BreatheSport

APRENDER EN EL AGUA · CRECER EN EQUIPO



Aprender, disfrutar y crecer en equipo.

Juego · Técnica · Confianza · Compañerismo

ENTRENAR CON SENTIDO · PROGRESAR EN EQUIPO

Guía para deportistas, familias y equipo técnico

Elaborado por Goyo Vázquez

Edición ampliada · Octubre de 2026

Índice interactivo

El proyecto de la escuela, el recorrido de aprendizaje y la participación municipal. Pulsa cada entrada para acceder directamente al apartado.

1. El proyecto de la escuela	4
1.1 Cómo entendemos el progreso	4
1.2 Un rumbo común y una aplicación individual	4
2. Objetivos y valores	5
2.1 Objetivos generales	5
2.2 Objetivos específicos observables	5
2.3 Valores que se pueden practicar	5
3. Punto de partida y niveles	6
3.1 Valoración inicial	6
3.2 Agrupación flexible e inclusión	6
4. Competencia acuática y seguridad	7
4.1 Habilidades que sostienen el aprendizaje	7
4.2 Normas compartidas	7
5. Aprendizaje de los cuatro estilos	8
5.1 Crol y espalda	8
5.2 Braza y mariposa	8
6. Salidas, virajes, llegadas y relevos	9
6.1 Conectar las partes de un largo	9
6.2 Aprender también las reglas	9
7. Preparación física y regulación del esfuerzo	10
7.1 Capacidades al servicio de la técnica	10
7.2 Leer las sensaciones	10
7.3 Preparación mental cotidiana	10
8. El recorrido de septiembre a junio	11
8.1 Lo que se mantiene todo el año	11
8.2 Cómo se ajusta el plan	11
9. Primer tramo: adaptación y construcción	12
9.1 Septiembre y octubre	12
9.2 Noviembre a enero	12
10. Segundo tramo: aplicar y consolidar	13
10.1 Febrero a abril	13
10.2 Mayo y junio	13
11. Metodología de enseñanza	14
11.1 Explicar, experimentar y comprender	14
11.2 El nadador como protagonista	14
12. Cómo organizamos las sesiones	15
12.1 Una estructura reconocible	15

12.2 Tres sesiones conectadas	15
13. Evaluación y seguimiento	16
13.1 Inicial, continua y final	16
13.2 Una escala que orienta la enseñanza	16
14. La competición dentro de la escuela	17
14.1 Participar para aprender	17
14.2 Situación de la temporada 2026/27	17
15. JJDDMM de natación	18
15.1 Preparación técnica y educativa	18
15.2 Antes de tramitar la inscripción	18
16. JJDDMM de salvamento y socorrismo	19
16.1 Una ampliación del aprendizaje acuático	19
16.2 Criterios para participar	19
17. Preparar y revisar una jornada	20
17.1 La secuencia de acompañamiento	20
17.2 Material y autonomía	20
17.3 Conversación posterior	20
18. Hábitos, familias y continuidad	21
18.1 Hábitos que acompañan el entrenamiento	21
18.2 Comunicación durante la temporada	21
18.3 Seguir creciendo en BreatheSport	21
Fuentes y criterios de elaboración	22

1. El proyecto de la escuela

La Escuela de Natación del Club Deportivo BreatheSport acompaña a niños, niñas y jóvenes en un proceso de aprendizaje acuático que combina técnica, confianza, condición física y convivencia. El objetivo es disfrutar del agua, adquirir autonomía y encontrar motivos para seguir practicando deporte.

Esta programación desarrolla la base del proyecto del club: atención individual, dominio progresivo de los cuatro estilos, trabajo de habilidades acuáticas, participación en competiciones y evaluación continua. Organiza una temporada de septiembre a junio, adaptable al calendario de la instalación y a las necesidades de cada grupo.

1.1 Cómo entendemos el progreso

Una mejora puede ser respirar con tranquilidad, coordinar una brazada, terminar un largo con control o participar por primera vez en una jornada. Las marcas aportan información, pero se interpretan junto con la calidad técnica, la confianza y la experiencia del nadador.

La planificación respeta las diferencias de crecimiento, experiencia y disponibilidad. El aprendizaje y el disfrute sostienen el compromiso a largo plazo; la actividad deportiva debe convivir con el descanso, los estudios y la vida familiar. [1]

1.2 Un rumbo común y una aplicación individual

Participante	Papel en el proyecto
Nadador o nadadora	Participar, preguntar y comunicar sus sensaciones.
Equipo técnico	Observar, enseñar, adaptar tareas y revisar el proceso.
Familia	Facilitar la asistencia y apoyar sin presionar por resultados.
Club	Coordinar recursos, comunicación y oportunidades de participación.

Una escuela con identidad

Queremos que cada participante se sienta parte de BreatheSport. Aprender, cuidar al grupo y disfrutar del proceso tienen valor durante toda la temporada.

2. Objetivos y valores

2.1 Objetivos generales

Disfrutar de las sesiones, los juegos y los encuentros; construir hábitos de constancia; respetar a compañeros, rivales y personal de la instalación; cuidar la higiene y el material; y favorecer el desarrollo social y personal. El compromiso se trabaja con objetivos posibles y comunicación, atendiendo a las circunstancias de cada familia.

2.2 Objetivos específicos observables

Área	Aprendizaje esperado
Competencia acuática	Entrar y salir, orientarse, flotar y desplazarse con confianza dentro del nivel de cada participante.
Cuatro estilos	Coordinar progresivamente crol, espalda, braza y mariposa, comprendiendo sus diferencias.
Habilidades de piscina	Enlazar impulsos, entradas, virajes y llegadas con control.
Capacidades físicas	Desarrollar resistencia, velocidad, fuerza y movilidad mediante tareas adecuadas al nivel.
Competición	Comprender consignas, turnos y reglas; afrontar la participación con autonomía creciente.
Actitud	Cooperar, aceptar las diferencias y utilizar la información del entrenador para mejorar.

2.3 Valores que se pueden practicar

El respeto se ve al dejar espacio en la calle; la responsabilidad, al preparar el material; el compañerismo, al animar sin comparar; y la autonomía, al recordar una consigna. Estos comportamientos se reconocen junto con los avances técnicos.

Aprender a cuidarse

Expresar miedo, cansancio o molestias ayuda al entrenador a ajustar la tarea. Pedir ayuda y respetar las pausas también forman parte de una buena actitud deportiva.

3. Punto de partida y niveles

3.1 Valoración inicial

Al incorporarse se recogen experiencia previa, expectativas, disponibilidad y necesidades relevantes para la práctica. En el agua se observa la confianza, la respiración, la flotación, el desplazamiento y la capacidad de seguir indicaciones. La primera sesión no necesita convertirse en una prueba máxima.

Nivel pedagógico	Prioridad	Señal de avance
Familiarización	Confianza, orientación y relación con el agua.	Acepta tareas sencillas, pide ayuda y reconoce la zona de trabajo.
Construcción	Respiración, equilibrio y propulsión básica.	Enlaza acciones breves con control y menor ayuda.
Consolidación	Coordinación de estilos y habilidades de pared.	Repite la tarea manteniendo una consigna técnica.
Aplicación	Adaptar técnica y esfuerzo a juegos y pruebas.	Resuelve secuencias con autonomía y comprende las reglas.

3.2 Agrupación flexible e inclusión

Edad, maduración, habilidad y confianza se consideran conjuntamente. Un nadador puede dominar crol y estar iniciando braza. Los niveles orientan la enseñanza y se revisan; no son etiquetas fijas ni clasificaciones de valor personal.

Se adapta distancia, profundidad, apoyo, material, pausa y complejidad. Las demostraciones visuales y consignas breves facilitan la comprensión. Las necesidades específicas se coordinan con la familia y, cuando proceda, con los profesionales que acompañan al menor.

Cuándo avanzar

La progresión se decide cuando la habilidad aparece de forma repetible, con confianza y en condiciones adecuadas. Si desaparece el control, se recupera un paso previo antes de aumentar la dificultad.

4. Competencia acuática y seguridad

4.1 Habilidades que sostienen el aprendizaje

Entrar al agua de forma apropiada, recuperar la orientación, flotar, girar, desplazarse y alcanzar una salida son aprendizajes complementarios a los estilos. Se trabajan en condiciones adaptadas y con supervisión; saber nadar no elimina la necesidad de vigilancia. [2]

Contenido	Progresión de enseñanza
Respiración	Soltar aire de forma natural y recuperar la inspiración sin prisa; después coordinarla con el desplazamiento.
Equilibrio	Explorar posiciones ventral y dorsal con apoyos adecuados; reducirlos cuando existe control.
Orientación	Reconocer pared, corcheras, zona de trabajo y lugar de salida.
Propulsión	Desplazamientos cortos con acciones de brazos y piernas y pausas suficientes.
Entradas y salidas	Empezar por accesos sencillos; progresar solo cuando profundidad, instalación y habilidad lo permiten.

4.2 Normas compartidas

Esperar la indicación antes de entrar; caminar por la playa de piscina; respetar el espacio de otros usuarios; evitar empujones y avisar al entrenador antes de abandonar la actividad. Los recuentos y los cambios de zona forman parte de la organización del grupo.

Respirar con naturalidad

No se realizan retos de aguantar la respiración ni competiciones de distancia bajo el agua. Tampoco se hiperventila antes de una inmersión. Las tareas subacuáticas necesarias para una habilidad son breves, controladas y supervisadas, sin buscar límites personales. [3]

Ante una dificultad ajena, el aprendizaje inicial es avisar de inmediato al adulto responsable. La escuela enseña prevención y conducta responsable; no convierte a los niños en responsables del rescate de sus compañeros.

5. Aprendizaje de los cuatro estilos

5.1 Crol y espalda

Estilo	Qué enseñamos	Qué observamos
Crol	Alineación, acción alterna de brazos y piernas y respiración coordinada.	Cabeza estable, salida del aire y continuidad sin tensión innecesaria.
Espalda	Equilibrio dorsal, orientación, patada y alternancia de brazos.	Caderas próximas a la superficie y trayectoria controlada.

La secuencia parte de una ejecución global sencilla. Se identifica una necesidad, se propone una tarea breve y se vuelve al estilo completo para comprobar si mejora. El material sirve a un objetivo concreto: no sustituye la coordinación que se quiere aprender.

5.2 Braza y mariposa

Estilo	Qué enseñamos	Qué observamos
Braza	Acción de piernas, tracción, respiración y secuencia de deslizamiento.	Coordinación sin precipitar el siguiente ciclo; movimiento cómodo y controlado.
Mariposa	Ondulación, patada y coordinación de brazos con la respiración.	Continuidad en tramos breves sin forzar amplitudes ni perder el control.

Se aprende por aproximaciones. Los nadadores que todavía no enlazan el estilo completo pueden practicar componentes y pequeñas secuencias. La distancia se amplía cuando la ejecución se mantiene, especialmente en mariposa.

Una consigna que se pueda recordar

Elegir una o dos claves por tarea facilita la atención. Por ejemplo: «suelta el aire dentro del agua» o «termina el largo manteniendo la alineación». La devolución explica lo que ya funciona y propone el siguiente paso.

6. Salidas, virajes, llegadas y relevos

6.1 Conectar las partes de un largo

Las habilidades de pared se enseñan durante toda la temporada. Mejorar una llegada o un impulso permite nadar con más continuidad y comprender la lógica de las pruebas. Las entradas de cabeza requieren autorización de la instalación, profundidad adecuada y dominio previo.

Habilidad	Paso inicial	Aplicación posterior
Salida	Posición estable y reacción a una señal en una tarea sencilla.	Entrada y transición al nado cuando la competencia lo permite.
Impulso	Apoyo de pies y alineación desde la pared.	Enlace breve con la primera brazada y respiración natural.
Viraje	Aproximación, giro y nueva orientación.	Volteo en crol/espalda o secuencia específica de braza/mariposa.
Llegada	Mantener atención hasta alcanzar la pared.	Contacto y final de prueba conforme a la regla aplicable.
Relevo	Esperar, identificar al compañero y respetar el turno.	Coordinar el cambio sin anticiparse ni invadir espacios.

6.2 Aprender también las reglas

Las reglas se explican con ejemplos y simulaciones breves. Se practica la secuencia correspondiente al estilo y se consulta la normativa concreta de la competición elegida. Las indicaciones municipales pueden incluir adaptaciones de categoría o formato que deben revisarse antes de inscribir.

Precisión antes que prisa

Primero se ejecuta con control y después se añade velocidad. La repetición de una secuencia incorrecta bajo fatiga no sustituye al aprendizaje técnico.

Una incidencia o descalificación se analiza como una oportunidad educativa: entender qué ocurrió, practicar la acción y preparar una nueva ocasión. El entrenador evita convertirla en un juicio sobre el deportista.

7. Preparación física y regulación del esfuerzo

7.1 Capacidades al servicio de la técnica

Capacidad	Aplicación en la escuela
Resistencia	Tramos cómodos y juegos de continuidad con pausas adaptadas. Aumentar tiempo útil cuando se mantiene la técnica.
Velocidad	Acciones breves y de calidad, con recuperación suficiente y espacio libre.
Fuerza	Juegos de apoyo, empuje y tracción, control corporal y tareas supervisadas apropiadas al desarrollo.
Movilidad	Movimientos activos cómodos y variados, sin forzar posiciones ni amplitudes dolorosas.
Coordinación y agilidad	Secuencias, cambios de posición y retos motores sencillos dentro y fuera del agua.

7.2 Leer las sensaciones

Los nadadores aprenden a distinguir esfuerzo cómodo, moderado y exigente con palabras y ejemplos comprensibles. El entrenador combina esa información con la respiración, la ejecución, el ánimo y la recuperación entre tareas. No se utiliza el mismo volumen como requisito para todos.

Cuando aparece deterioro técnico persistente se puede acortar el tramo, ampliar la pausa, cambiar el ejercicio o terminar el bloque. La progresión aumenta una exigencia cada vez, en lugar de sumar distancia, velocidad y complejidad simultáneamente.

7.3 Preparación mental cotidiana

Anticipar la tarea, acordar un objetivo sencillo y reconocer avances ayuda a afrontar los retos. Antes de una prueba se ensaya la rutina y se normalizan los nervios. Después se conversa sobre lo aprendido y se elige una acción para la siguiente sesión.

Más metros no siempre significan más aprendizaje

La cantidad de nado se ajusta a la calidad, la experiencia y la disponibilidad. En la escuela interesa acumular experiencias útiles y sostenibles, no alcanzar cifras ajenas al proceso individual.

8. El recorrido de septiembre a junio

La temporada avanza desde la adaptación y la observación hacia la consolidación y la aplicación. Los contenidos se revisitan: respirar, coordinar y orientarse siguen presentes aunque el grupo aprenda habilidades más complejas. Los periodos son referencias pedagógicas, ajustables a vacaciones, asistencia y calendario municipal.

Periodo	Prioridad	Evidencia de aprendizaje
Septiembre–octubre	Acogida, valoración, confianza y recuperación de hábitos.	Conocer las rutinas y realizar tareas básicas con control.
Noviembre–enero	Consolidar coordinación y habilidades de pared.	Repetir una secuencia técnica y comprender una prueba sencilla.
Febrero–abril	Aplicar habilidades en situaciones variadas y encuentros.	Elegir una estrategia, mantener una consigna y revisar la experiencia.
Mayo–junio	Integrar, evaluar y preparar la continuidad.	Reconocer avances y ganar autonomía para el siguiente curso.

8.1 Lo que se mantiene todo el año

Juego, técnica de los cuatro estilos, competencia acuática, cooperación y observación continua. La competición ocupa el lugar que corresponde al grupo y al momento; no desplaza la enseñanza ni convierte los últimos meses en un periodo permanente de máxima intensidad.

8.2 Cómo se ajusta el plan

El equipo técnico revisa el bloque según asistencia, facilidad de ejecución, motivación y respuesta al esfuerzo. Si falta una habilidad básica, se recupera. Si la tarea ya está dominada, se cambia la situación o se añade una decisión, en vez de aumentar siempre la distancia.

Una doble oportunidad de aplicación

La natación municipal permite utilizar estilos y habilidades de prueba. El salvamento y socorrismo deportivo añade diversidad acuática y cooperación, con aprendizaje específico y preparación ajustada a su convocatoria.

9. Primer tramo: adaptación y construcción

9.1 Septiembre y octubre

La acogida presenta al grupo, al equipo técnico y las normas de uso. Se recuperan hábitos tras el verano y se realiza una valoración inicial sin presión. Se alternan tareas fáciles, observación del nado y juegos que permitan conocer cómo responde cada participante.

Secuencia orientativa	Intención
Acoger y observar	Recoger expectativas y comprobar confianza y habilidades básicas.
Recuperar rutinas	Entradas, turnos, desplazamientos por la calle y uso del material.
Revisar estilos	Elegir una prioridad por nadador y empezar a trabajarla.
Acordar un objetivo	Definir un avance pequeño que se pueda comprobar al cerrar el bloque.

9.2 Noviembre a enero

Se desarrolla la coordinación de los cuatro estilos, se enlazan pared y nado y se introduce la regulación del esfuerzo. Los grupos preparados practican secuencias de salida, recorrido y llegada. La asistencia irregular o una incorporación tardía se resuelven con un periodo de adaptación individual.

Los encuentros internos y, si se convocan y encajan en el proyecto, los trofeos de invierno o Navidad sirven como primeras experiencias. Se seleccionan pocas consignas y se prepara también la espera, la llamada y el regreso al grupo. La participación se acuerda con el nadador y la familia.

Revisión al cerrar el trimestre

Comparar una tarea conocida con la valoración inicial; recoger qué resulta más fácil y qué necesita apoyo; comunicar a la familia un avance y una prioridad. Tras las vacaciones se retoma gradualmente la rutina.

10. Segundo tramo: aplicar y consolidar

10.1 Febrero a abril

Se integran habilidades en tareas más completas: enlazar varios largos, cambiar de estilo con intención, resolver un relevo y sostener una consigna durante una prueba. La preparación municipal se concreta cuando están publicadas sus bases y el club ha seleccionado las jornadas.

El trabajo de salvamento se introduce desde habilidades previas de orientación, control corporal y propulsión. El uso de obstáculos u otros materiales específicos exige conocer la tarea, disponer de condiciones adecuadas y ajustar la dificultad. No se improvisan montajes para simular pruebas.

10.2 Mayo y junio

Se mantienen los aprendizajes y se adaptan las sesiones a los encuentros previstos. En los días próximos a una jornada se reduce lo que genere fatiga innecesaria y se refuerzan las rutinas ya conocidas. La experiencia de competir se revisa sin interrumpir el desarrollo técnico general.

Momento de cierre	Qué hacemos
Revisión técnica	Repetir tareas de referencia y comparar calidad y autonomía.
Autoevaluación	Identificar un logro, una dificultad y una meta siguiente.
Encuentro final	Compartir una actividad de grupo donde todos puedan participar.
Continuidad	Orientar el siguiente curso según interés, habilidades y disponibilidad.

Cerrar sin examinar a todos de lo mismo

La evaluación final utiliza objetivos adecuados al punto de partida. Quien acaba de incorporarse también puede mostrar un progreso valioso, aunque no haya recorrido todos los contenidos de la temporada.

Durante el descanso de verano se favorece una relación positiva con la actividad. Las recomendaciones para practicar en el agua mantienen las normas de supervisión y no se convierten en tareas autónomas de riesgo.

11. Metodología de enseñanza

11.1 Explicar, experimentar y comprender

La instrucción directa aporta modelos claros para una habilidad nueva. El entrenador demuestra, ofrece una consigna y observa. El descubrimiento guiado invita a comparar soluciones mediante preguntas sencillas. Ambos enfoques se combinan según la tarea y la experiencia del grupo.

Método	Ejemplo de aplicación
Demostración y práctica	Mostrar una llegada y practicarla en pocos metros antes de nadar el largo completo.
Descubrimiento guiado	Comparar dos posiciones de cabeza y describir cuál permite mantener mejor la alineación.
Enseñanza recíproca	Observar por parejas una única consigna, con criterios del entrenador y devolución respetuosa.
Juego con propósito	Relevo cooperativo donde cuenta completar correctamente una secuencia.
Resolución de tareas	Elegir cómo distribuir un tramo cómodo sin perder la técnica.

11.2 El nadador como protagonista

Se invita a explicar lo que siente y a proponer pequeños objetivos. La participación no implica dejar sin dirección la sesión: el entrenador organiza el espacio, comprueba la comprensión y mantiene la supervisión. La observación entre compañeros complementa la enseñanza, nunca la vigilancia.

El trabajo en equipo combina parejas, pequeños grupos y retos colectivos. Los juegos evitan eliminaciones prolongadas y comparaciones que excluyan a quien necesita más tiempo. Se reconocen el esfuerzo útil, la cooperación y la mejora de la ejecución.

Ciclo de aprendizaje

Probar → observar → recibir una clave → volver a probar → explicar qué cambió. Una devolución concreta vale más que una lista larga de indicaciones simultáneas.

12. Cómo organizamos las sesiones

12.1 Una estructura reconocible

La sesión comienza explicando el objetivo y termina revisándolo. Entre ambos momentos se alternan activación, práctica técnica, aplicación y recuperación. Las propuestas siguientes son ejemplos ajustables a la duración real de las clases y no establecen horarios nuevos para el club.

Bloque	Ejemplo de 45 min	Ejemplo de 60 min
Acogida y objetivo	3 min	5 min
Activación acuática	7 min	10 min
Aprendizaje técnico	15 min	20 min
Aplicación o juego	15 min	20 min
Vuelta a la calma y revisión	5 min	5 min
Total	45 min	60 min

12.2 Tres sesiones conectadas

Sesión tipo	Contenido principal	Criterio de éxito
A · Construir	Respiración y alineación; retorno al estilo completo.	Aplicar una clave en varios intentos.
B · Enlazar	Aproximación a pared, giro e impulso adaptado.	Unir acciones sin perder orientación.
C · Aplicar	Juego, relevo o simulación breve.	Utilizar la habilidad respetando turnos y reglas.

Con menos sesiones disponibles se conserva la secuencia entre semanas; no se acumula todo en una clase. En semanas con encuentros, una sesión puede centrarse en familiarización y otra en recuperar y revisar lo aprendido.

Ajustar en tiempo real

Si la consigna no se entiende, se simplifica. Si aparece fatiga que impide aprender, se cambia la tarea o la pausa. Si el grupo domina la habilidad, se añade una decisión o una situación nueva.

13. Evaluación y seguimiento

13.1 Inicial, continua y final

La evaluación inicial orienta el punto de partida; la continua permite ajustar cada bloque; la final recoge el recorrido y ayuda a preparar el siguiente curso. Se valoran aspectos técnicos, físicos, cognitivos, actitudinales y procedimentales, sin reducir la información a una marca.

Dimensión	Qué observar	Cómo recogerlo
Técnica	Coordinación, respiración y habilidad de pared.	Tarea breve y repetible con una consigna.
Física	Tolerancia al esfuerzo y recuperación.	Observación en tareas conocidas, sin exigir siempre máximos.
Cognitiva	Comprensión del objetivo y de las reglas.	Pregunta corta o explicación con sus palabras.
Actitudinal	Cooperación, atención y confianza.	Registro descriptivo de situaciones concretas.
Procedimental	Preparación del material y secuencias.	Comprobar qué realiza con autonomía.

13.2 Una escala que orienta la enseñanza

Con ayuda: necesita apoyo o recordatorios frecuentes. **En progreso:** realiza partes de la tarea con cierta continuidad. **Consolidado:** la repite con control. **Aplicado:** utiliza la habilidad en otra situación. Estas referencias se asignan a habilidades concretas, no al valor global del nadador.

Al finalizar un bloque se anota fecha, tarea, observación y siguiente paso. Las comparaciones utilizan condiciones semejantes; el crecimiento, la asistencia y el contexto ayudan a interpretar los cambios.

Autoevaluación sencilla

¿Qué me sale mejor? ¿Qué me cuesta todavía? ¿Qué voy a probar la próxima vez? La respuesta puede ser oral, con dibujos o con una escala visual, según la edad.

14. La competición dentro de la escuela

14.1 Participar para aprender

La competición es una oportunidad de aplicar habilidades, convivir y conocer otros entornos. Se prepara con objetivos de proceso: completar una rutina, ejecutar una llegada o mantener la calma en la espera. La inscripción considera interés, competencia acuática, preparación y condiciones de la convocatoria.

Ámbito	Función dentro del programa
Encuentros internos	Familiarizarse con señales, turnos, recorridos y cooperación.
JDDMM de natación	Aplicar estilos, salidas, virajes, llegadas y rutinas de prueba.
JDDMM de salvamento y socorrismo	Ampliar habilidades acuáticas y aprender una modalidad deportiva específica.
Otros encuentros o trofeos	Ofrecer experiencias complementarias si encajan en nivel, calendario y organización.

14.2 Situación de la temporada 2026/27

El Ayuntamiento de Madrid incluye natación y salvamento y socorrismo en los 47 Juegos Deportivos Municipales. A fecha de consulta, anuncia las bases de deportes individuales para el **1 de noviembre de 2026**. Las pruebas, categorías habilitadas, sedes y plazos se confirmarán con esas bases y las convocatorias correspondientes. [4]

Planificar sin inventar fechas

El equipo técnico reserva espacio para preparar y revisar encuentros. Cuando se confirme cada jornada comunicará quién puede participar, cómo inscribirse, qué pruebas se ofrecen y qué documentación hace falta.

Si un participante no compite, conserva un recorrido completo de aprendizaje. Puede aplicar los mismos contenidos mediante una actividad interna adaptada, sin que ello se presente como una experiencia de menor valor.

15. JJDDMM de natación

15.1 Preparación técnica y educativa

La preparación parte de las pruebas realmente convocadas para cada categoría. Se seleccionan estilos y distancias adecuados al aprendizaje del nadador, se repasan las acciones reglamentarias y se ensaya la secuencia de participación. El resultado esperado incluye saber desenvolverse en la jornada.

Contenido	Trabajo previo	Objetivo del deportista
Estilo y distancia	Recorrido adaptado con referencias claras de esfuerzo.	Nadar con control y recordar una consigna.
Salida y llegada	Señal, inicio y final según las reglas aplicables.	Completar la secuencia con atención.
Virajes	Aproximación y acción de pared del estilo elegido.	Mantener orientación y continuidad.
Relevos, si se convocan	Turnos y cambio coordinado.	Colaborar y respetar el momento de salida.
Rutina de jornada	Llamada, espera y encuentro con el técnico.	Saber dónde estar y a quién preguntar.

15.2 Antes de tramitar la inscripción

El club comprobará categorías y años de nacimiento, condiciones de participación y posibles restricciones por licencia, pruebas permitidas, límites de inscripción, documentación, plazos y procedimiento. También confirmará si existen fases posteriores y sus criterios de acceso. No se presume que una inscripción da acceso automático a todas las jornadas.

Una meta concreta por prueba

Elegir una acción técnica y una rutina personal. Por ejemplo: terminar con atención a la pared y acudir a la llamada acompañado del grupo. Después se revisan ambas, además del tiempo si lo hay.

Las familias reciben una convocatoria breve con sede, hora de encuentro, material y organización. Los horarios de calentamiento y prueba se actualizan cuando el organizador los publica.

16. JJDDMM de salvamento y socorrismo

16.1 Una ampliación del aprendizaje acuático

El salvamento y socorrismo deportivo incorpora habilidades y pruebas propias. Su participación se integra de manera progresiva, con enseñanza específica y familiarización con los materiales que correspondan. Complementa el dominio del agua y el trabajo cooperativo de la escuela.

Los contenidos se seleccionan después de revisar el programa municipal vigente. Las familias de habilidades de la tabla orientan la preparación; no constituyen una relación confirmada de pruebas para 2026/27.

Familia de habilidades	Aplicación pedagógica
Orientación y cambios de trayectoria	Reconocer referencias y enlazar movimientos conservando el control.
Paso de obstáculos, si procede	Aprender la secuencia específica en condiciones autorizadas y con supervisión directa.
Propulsión con material, si procede	Familiarizarse con el equipo reglamentario y mantener una ejecución controlada.
Manejo de material de salvamento, si procede	Aprender posiciones y desplazamientos con material adecuado al nivel y a la prueba.
Cooperación y relevos, si proceden	Comprender funciones, turnos y cambios antes de añadir velocidad.

16.2 Criterios para participar

Antes de competir se comprueba dominio acuático suficiente para la prueba, comprensión de la secuencia, familiaridad con el material y condiciones de participación. Si una habilidad no está preparada, se continúa enseñando y se elige otra oportunidad; la competición no debe ser el primer contacto con una tarea compleja.

Deporte, prevención y responsabilidad

No se entrenan apneas máximas ni se hiperventila. Se mantiene supervisión y se respeta la organización de la instalación. Esta práctica deportiva no equivale a una titulación profesional de socorrista ni autoriza a realizar rescates reales. [3]

17. Preparar y revisar una jornada

17.1 La secuencia de acompañamiento

Momento	Equipo técnico	Deportista y familia
Al seleccionar la jornada	Verificar convocatoria y adecuación al grupo.	Confirmar interés y disponibilidad.
Durante la preparación	Enseñar reglas y habilidades concretas.	Conocer la rutina y practicar el objetivo elegido.
Días previos	Comunicar sede, encuentro, material y organización.	Preparar mochila y resolver dudas con antelación.
En la instalación	Coordinar grupo y transmitir consignas breves.	Permanecer en las zonas indicadas y avisar de necesidades.
Después	Revisar aprendizaje y ajustar el siguiente bloque.	Compartir sensaciones sin juzgar por la clasificación.

17.2 Material y autonomía

Bañador, gorro, gafas ajustadas, toalla, chanclas, ropa de recambio y agua forman la base de la preparación, según las normas de la instalación. Para salvamento se añadirá únicamente el material confirmado por el club y la convocatoria; no es necesario comprar equipamiento por anticipado.

17.3 Conversación posterior

Dar primero espacio a las sensaciones. Después identificar una acción bien realizada y otra que se quiera mejorar. Una comparación útil mira la ejecución propia y el contexto. Evitar repasar muchos errores cuando el nadador está cansado o decepcionado.

Si algo cambia

Una modificación de horario, una prueba suspendida o una incidencia se comunica de forma clara. El equipo reorganiza la jornada y mantiene al grupo informado, priorizando una experiencia acompañada y comprensible.

18. Hábitos, familias y continuidad

18.1 Hábitos que acompañan el entrenamiento

La escuela refuerza higiene, cuidado del material, hidratación accesible, alimentación variada y suficiente y rutinas de descanso. Se evita vincular el valor deportivo al peso o la apariencia. Las necesidades individuales de salud o nutrición se abordan con los profesionales correspondientes.

Preparar la mochila, llegar con tiempo y recoger las pertenencias son aprendizajes de autonomía. Cuando hay enfermedad, molestias o fatiga inusual, la familia informa al equipo para valorar la participación y adaptar la actividad conforme a las indicaciones necesarias.

18.2 Comunicación durante la temporada

Cuándo	Contenido útil
Inicio	Objetivos, organización, normas y necesidades individuales.
Cierre de bloque	Un avance observado, una prioridad y cómo acompañar.
Convocatoria	Datos confirmados de participación y material.
Incidencia	Descripción concreta y acuerdo de seguimiento.
Fin de curso	Recorrido realizado y orientación para continuar.

Las familias acompañan escuchando, mostrando interés y respetando los ritmos de aprendizaje. La comunicación con el entrenador permite resolver dudas sin trasladar instrucciones técnicas contradictorias al nadador. La información personal y las imágenes se gestionan con discreción y las autorizaciones correspondientes.

18.3 Seguir creciendo en BreatheSport

La continuidad puede centrarse en seguir aprendiendo, participar en más encuentros o avanzar hacia otro grupo cuando exista preparación e interés. Se decide con el deportista, la familia y el equipo técnico, considerando habilidades, motivación y disponibilidad.

Cada brazada cuenta

El cierre de temporada debe dejar aprendizajes, confianza y ganas de volver. Cuidar al equipo, disfrutar del agua y reconocer el propio progreso forman parte del éxito de la escuela.

Fuentes y criterios de elaboración

Documento de base: *PROGRAMACIÓN GENERAL ESCUELA DE NATACIÓN*, Club Deportivo BreatheSport, temporada 24–25. Esta edición desarrolla sus objetivos, contenidos de los cuatro estilos, habilidades acuáticas, preparación física, temporalización, metodología, evaluación y orientación educativa.

Las progresiones, tablas y ejemplos de sesión son propuestas de aplicación para el equipo técnico. Se ajustan a los grupos y recursos disponibles. No se han añadido horarios de clase no facilitados ni se presentan como confirmadas fechas de competición pendientes de convocatoria.

[1] Bergeron et al. (2015). Consenso del Comité Olímpico Internacional sobre desarrollo deportivo juvenil.

[Consultar fuente](#)

[2] American Red Cross. Swimming Safety: competencia acuática y supervisión.

[Consultar fuente](#)

[3] American Red Cross. Shallow Water Blackout vs. Hypoxic Blackout: retención de la respiración e hiperventilación.

[Consultar fuente](#)

[4] Ayuntamiento de Madrid. 47 Juegos Deportivos Municipales 2026/2027. Modalidades y publicación de bases individuales.

[Consultar fuente](#)

Revisión del calendario municipal

Consulta realizada el 8 de octubre de 2026. El Ayuntamiento anuncia la disponibilidad de bases de deportes individuales a partir del 1 de noviembre de 2026. Antes de cada inscripción, el club revisará la normativa y la convocatoria aplicables. [4]

Elaborado por Goyo Vázquez. Edición ampliada · Octubre de 2026. Identidad visual BreatheSport, ilustraciones vectoriales e índice interactivo.