

# Niveis e obxetivos da nosa escola



## Centro Deportivo Moaña



### Chipi e Peixe

0 a 3 anos apróx.

Gorro Verde

3 a 6 anos apróx.  
7 a 12 anos aprox.

Gorro Blanco

- Soprar dentro da auga coa cabeza totalmente mergullada e desprazarse.
- Saltos á auga e equilíbrios utilizando diferentes materiais.
- Desprazarse na auga de forma autónoma, sin axuda do material de flotación.
- Entradas á auga e buceo ao fondo da piscina.
- Flotar en distintas posicións con facilidade de flotación e equilibrio.
- Nadar 10 m. de forma continua e autónoma tipo crol e espalda.



### Balea e Balea Plus

(7 a 12 anos apróx.)

Gorro Amarelo

(12 a 17 anos apróx.)

Gorro Laranxa

- Entrada á auga de cabeza, recoller aros do fondo, e continuar o nado 25 m.
- Nadar 25 m. crol coas respiracións laterais e rítmicas.
- Nadar 25 m. espalda e dobre espalda, posición hidrodinámica e con deslizamento.
- Entrada de cabeza e dominio de xiros de media rotación.
- Realizar de maneira eficaz e coordinada polo menos 3 estilos: crol, espalda e braza.
- Saída básica de estilos e xiros de rotación enteira.



### Quenlla

Gorro Azul

- 100 m. estilos con saída e xiros de forma eficaz e eficiente.
- Coñecer aspectos básicos doutros deportes acuáticos: salvamento, sincronizada, waterpolo...
- Nadar continuamente 10 minutos.
- Coñecer os diferentes sistemas de entrenamento.

## MAÑAS

HORARIOS	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	SÁBADO
09.00 / 09:45	AQUA I AQUATEC	AQUA I	AQUA I AQUATEC	AQUA I	AQUA I AQUATEC	
09.45 / 10:30	AQUASENIOR AQUATERA	XINAQUA	AQUASENIOR AQUATERA	XINAQUA	AQUASENIOR AQUATERA	
10.30 / 11:00		BEBES		BEBES		
10.30 / 11:15	AQUA I		AQUA I		XINAQUA	
11:00 / 11:45		AQUATEC		AQUATEC		
10:00 / 10:30						BEBES
10:30 / 11:15						PEIXE 3-6 3-6 3-6 7-12
11:15 / 12:00					MATRONATAÇÃO	PEIXE 3-6 3-6 7-12 BALEA (7-12)
12:00 / 12:30		AQUATRaining 12:00 a 13:00		AQUATRaining 12:00 a 13:00	AQUATRaining 12:00 a 13:00	BEBES PEIXE (3-6) PEIXE (3-6) NAT C/ALETAS
12:00 / 12:45						BALEAS PEIXE (3-6) PEIXE (7-12) NAT C/ALETAS
12:45 / 13:30						

## NOITE ADULTOS

20:00 / 21:00	AQUATRaining		AQUATRaining			
20.15 / 21:00	AQUA I AQUATEC	AQUASENIOR AQUATEC AQUA I	AQUA I AQUATEC	AQUASENIOR AQUATEC AQUA I	XINAQUA	
21.00 / 22:45	AQUATEC	AQUA I AQUATEC	AQUATEC	AQUA I AQUATEC		
21.45 / 22:30	XINAQUA	AQUA I	XINAQUA	AQUA I		

## TARDES NENOS

HORARIOS	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
16:30 / 17:00		BEBES		BEBES	BEBES
16:30 / 17:15	PEIXE (7-12 Anos) PEIXE (7-12 Anos) PEIXE (3-6 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos) PEIXE (3-6 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos) PEIXE (3 - 6 Anos)	PEIXE (3-6 anos) PEIXE (3-6 anos) PEIXE (3-6 anos)
17:15 / 18:00	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos)
18:00 / 18:45	PEIXE (3 - 6 anos) PEIXE (7 - 12 anos) PEIXE (3 - 6 anos)	PEIXE (3-6 anos) PEIXE (7-12 anos) BALEA (7 - 12 anos) PEIXE (3 - 6 anos)	PEIXE (7-12 anos) BALEA (7-12 anos) PEIXE (3 - 6 anos) PEIXE (3 - 6 anos)	PEIXE (3-6 anos) PEIXE (7-12 anos) BALEA (7 - 12 anos) PEIXE (3 - 6 anos)	PEIXE (7-12 anos) BALEA (7 - 12 anos) PEIXE (3-6 anos) PEIXE (3- 6 anos)
18:45 / 19:30	BALEA (7 - 12 Anos) PEIXE (3 - 6 Anos) PEIXE (3 - 6 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos) PEIXE (3-6 Anos) BALEA (7-12 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos)	PEIXE (3-6 Anos) PEIXE (7-12 Anos) PEIXE (7-12 Anos) BALEA (7-12 Anos)
19:30 / 20:15	PEIXE (7-12 anos) BALEA (7-12 anos) PEIXE (3-6 anos)	BALEA (7-12 anos) BALEA (12-17 anos) QUENLLA PEIXE (7 - 12 anos)	BALEA (7-12 anos) BALEA (12-17 anos) PEIXE (7-12 anos) BALEA (7-12 anos)	BALEA (7-12 anos) BALEA (12-17 anos) QUENLLA PEIXE (7 - 12 anos)	BALEA (7-12 anos) BALEA (12-17 anos) PEIXE (7-12 anos) BALEA (7 - 12 anos)



CONCELLO DE MOAÑA