

Jóvenes /Adultos Principiantes I

- Jóvenes /Adultos Principiantes

Introducción

Usted aprenderá a conquistar la seguridad y confianza básica en el agua y favorecer el desenvolvimiento del alumno en el medio acuático, a través de las habilidades básicas natatorias, tales como: flotación respiración y desplazamientos, saltos, caídas, propulsión y sumersión, por medio de juegos.

Evaluación técnica

Se llevará a cabo por parte del profesor mensualmente

Demostraciones

Se realizará una actividad de competencia cada tres meses, cuyo propósito fundamental es fomentar el espíritu competitivo.

Al final del curso:

Objetivos Particulares

- ✓ Reafirmar el reconocimiento corporal en el agua.
- ✓ Familiarización al entorno del medio acuático
- ✓ Flotación básica prona y supina
- ✓ Respiración por diferentes vías (nariz y boca)
- ✓ Patada elemental de crawl
- ✓ Nado de perrito,
- ✓ Nado de rana natural
- ✓ Sumersiones básicas
- ✓ Saltos y caídas de la orilla y/o mesa con y sin ayuda

Alberca

Lardizábal No. 404 – A
Apizaco, Tlaxcala.

Tel: 241 418 2455

E mail:

nadar@azulacuatica.com.mx

Horarios:

Lunes a Viernes:

14:00 hrs – 19:00 hrs

Sábados:

9:00 hrs a 13:00 hrs

