

Jóvenes /Adultos Avanzado III

- Jóvenes /Adultos Avanzado

Introducción

Consolidar la independencia en agua, a través de variantes de habilidades básicas, así como a través de nuevas habilidades natatorias que enriquezcan su bagaje motor en el agua.

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.
Se otorgarán reconocimientos.

Al final del curso:

Objetivos Particulares

- ✓ Juegos de coordinación, equilibrios, buceo.* (como apoyo a su coordinación)
- ✓ Respiración frontal en flotación prona
- ✓ Flotación con cambios de posición (prona, supina, barril, avión)
- ✓ Sumersiones con cambios de dirección y posiciones
- ✓ Saltos diversos de la orilla
- ✓ Patada gruesa de crawl con respiración lateral
- ✓ Patada gruesa de dorso elemental
- ✓ Brazada gruesa de crawl con pull buoy (8mts)
- ✓ Brazada gruesa con respiración lateral
- ✓ Crawl grueso a 8 mts con respiración lateral

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

