

Jóvenes /Adultos IV

- Jóvenes /Adulto

Introducción

Desarrollo diverso en el agua, a través del aprendizaje de las habilidades básicas de las diferentes disciplinas acuáticas, así como a través de la consolidación de la técnica básica de 3 estilos de natación competitiva. Adicionalmente, se incrementará el nivel de resistencia aeróbica y aprenderán las medidas elementales de seguridad y prevención 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

- ✓ Potenciar la coordinación en el medio acuático a través de juegos en el agua.
- ✓ Incrementar el repertorio de múltiples variantes de las habilidades básicas (saltos, sumersiones, flotaciones, etc.)
- ✓ Aprendizaje de habilidades básicas de otras disciplinas acuáticas
- ✓ Dorso fino hasta 50 mts
- ✓ Crol fino hasta 50 mts con respiración bilateral
- ✓ Pecho grueso hasta 25 mts
- ✓ Introducción a la coordinación gruesa de mariposa (15m)
- ✓ Vueltas y salidas sencillas de competencia (opcional)

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

