

Jóvenes /Adultos Intermedio II

- Jóvenes /Adultos Intermedio

Introducción

Lograr la independencia básica en el agua, a través de una exploración y descubrimiento de diversas sensaciones y experiencias motrices en el medio acuático. Estimular el desarrollo de las capacidades coordinativas elementales, tales como: equilibrio, lateralidad, orientación, etc.

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

