

ANEXO 2.- DEFINICION DE LAS ACTIVIDADES ACUATICAS

AQUAGIM:

Actividad que mezcla "gimnasia" y "agua" .Es una variante aeróbica que se desarrolla dentro del medio acuático, con diferentes objetivos: cardiovascular, coordinación, flexibilidad, equilibrio, recreación, etc. Siempre se realizan los ejercicios con acompañamiento musical.

NATACION ADULTOS.

Mejora y aprendizaje de los 4 estilos de natación. Mantenimiento físico mediante ejercicios acuáticos para el perfeccionamiento de estilo en el nado.

NATACION NIVEL 0:

Clases de iniciación a la natación para adultos. Exclusivo para toda persona mayor de 21 años que aun NO sabe nadar.

NATACION JOVENES:

Dominio del cuerpo en el medio acuático. Ejercicios para la enseñanza de las cuatro técnicas de nado (croll, braza, espalda y mariposa)

NATACION NIÑOS/AS:

La natación es uno de los deportes que más beneficios aporta a nuestro organismo. Ayuda al crecimiento y mejora sus habilidades psicomotrices y de coordinación.

NATACION INFANTIL:

Adaptación al medio acuático, iniciación a las primeras habilidades y destrezas básicas, iniciación a la flotación y propulsión mediante la utilización de elementos lúdicos
Familiarización del medio acuático. Perder el miedo al agua y así aprender a disfrutar de ella.

NATACION PREINFANTIL:

Sesiones de 30 minutos, siempre acompañados del padre o madre, ya que es importante que el/la niño/a se encuentre seguro y no tenga miedo. Una vez que se encuentre cómodo en el agua, el objetivo será que aprenda a flotar solo y dominar el medio acuático.

NATACION ESCOLAR:

Iniciación al medio acuático para aquellos alumnos que no se desenvuelvan bien en el agua, así como, el mantenimiento y perfeccionamiento del nivel de natación para el resto de los alumnos/as. Dirigido a las etapas de Infantil, Primaria y Secundaria.

NATACION ESCOLAR. DIA AZUL

Actividad acuática para alumnos/as como mantenimiento, disfrute y perfeccionamiento de su nivel de natación. Dirigido a alumnos que se desenvuelven bien en el agua.
Se desarrolla en un único día de clase.