

NATACIÓN ARTÍSTICA ADULTOS EGO SPORT

HORARIO: LUNES y MIÉRCOLES DE 20:00 a 21:00H.

1.- OBJETIVOS DE NATACIÓN ARTÍSTICA:

La natación artística es un deporte muy completo trabajamos todo el cuerpo, por lo tanto, el alumno con dos clases a la semana, en un mes notará el cambio físico, a nivel de peso corporal, tonificación muscular, desarrollo de la fuerza y resistencia, flexibilidad y coordinación y desarrollo de capacidad pulmonar, como es un ejercicio acuático lo pueden practicar cualquier persona que tenga sobrepeso o algún tipo de lesión o patología.

Al final de la temporada los alumnos serán capaces de realizar una coreografía con figuras de natación artística simple pero completa.

2.- CONTENIDOS QUE VAMOS A TRABAJAR EN NATACIÓN ARTÍSTICA EN LAS CLASES:

- Realizaremos unos 15 minutos de trabajo en seco, circuito de fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación.
- Perfeccionamiento de estilos de natación.
- Perfeccionamiento y mejora de las habilidades y destrezas básicas: saltos, giros, desplazamientos, equilibrios en seco y agua.
- Iniciación al trabajo de las cualidades físicas básicas (F.R. FLEX.Y V) y cualidades de coordinación.
- Aprender las remadas y posiciones básicas del nivel iniciación y formar figuras.
- Impulsar el trabajo en equipo, la creatividad, creando una coreografía, combinando movimientos simples y elaborados siguiendo el ritmo de música.