

# Natación infantil Perfeccionamiento bajo

Actividad para niños y niñas a partir de 3 años que muestran inseguridad pero comienzan a desplazarse en el agua y son capaces de nadar solos de 3 a 5 metros.

## ¿Qué vamos conseguir? - Objetivos

- Conseguir la adaptación del momento respiratorio al medio acuático con desplazamientos parciales de pies y/o brazos
- Adoptar la posición horizontal y encontrar las formas propulsivas
- Conseguir desplazarse a en posición ventral e iniciar la respiración lateral
- Realizar desplazamientos en posición dorsal iniciando la coordinación de brazos y piernas
- Iniciar diferentes formas de nado (desplazamientos, giros y saltos)
- Saltar desde el poyete
- Realizar desplazamientos entre 10 y 15 metros en posición ventral y dorsal

## ¿Qué hay que llevar?

- Traje de baño o neopreno (recomendado)
- Gorro de baño
- Toalla o albornoz, chancletas
- Gafas de buceo

**Lugar: Piscina hidromasaje**

**Horario y días:**

Grupo	Día	Horario	Idioma
1	Lunes		Castellano
2	Martes	18:30 - 19:10	Euskera
3	Jueves		
4	Viernes	17:45 - 18:25	Castellano
5	Sábado	11:45 - 12:25	

**Inicio del curso: 30/09/2024**

**Final del curso: 31/05/2024**



Ayuntamiento del Valle de  
**ARANGUREN**  
Ibarreko Udala



**Inscripciones por teléfono: 012**



**<https://aranguren.es>**