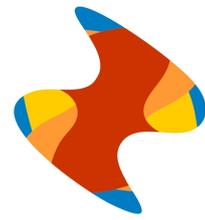


ESCUELA DE NATACIÓN OZONE SPORTS CLUB



La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida.

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta. La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración. Su aprendizaje se ha incorporado a los planes de estudio de los colegios en muchas partes del mundo.

La natación suma a los beneficios típicos de todos los deportes, la actividad de hacer ejercicio sin impactos, el gran desarrollo aeróbico y la implicación de todos los grandes grupos musculares. También aporta seguridad y su facilidad facilita su práctica a personas que por distintos motivos no pueden practicar otros deportes.



Natación niños

Curso de iniciación o perfeccionamiento desde 2 años y medio a 15 años. Grupos reducidos y adaptados al nivel y edad de los alumnos.

Podrán mejorar el equilibrio, la flotación, la respiración, la coordinación, la técnica, la disciplina, el trabajo en equipo, la autoestima y además pasar un rato divertido con amigos.

OBJETIVOS

- Familiarización con el medio acuático.
- Dominio básico del medio acuático.
- Dominio de las habilidades motrices acuáticas.
- Autonomía en el medio acuático.
- Base para un dominio técnico superior.
- Mejorar cualidades físicas específicas a partir del juego dirigido y espontáneo.
- Formación integral del alumno a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Fomentar la constancia, la disciplina, el respeto, el compañerismo y hábitos higiénicos.
- Mejorar la condición física.