



ESCOLA
LA SALLE
ÁGUAS CLARAS - DF



Centro Esportivo

Natação

A principal finalidade deste esporte é colaborar com o desenvolvimento físico do aluno de forma integral e harmônica.

Adaptação I

Adaptação ao meio líquido, equilíbrio vertical, flutuação (dorsal e vertical), deslocamentos, visão sub-aquática, apnéia, imersões, deslizes e aproximação à borda da piscina e propulsão de pernas.

Adaptação II

Adaptação ao meio líquido, equilíbrio vertical, flutuação (dorsal e vertical), deslocamentos, visão sub-aquática, apnéia, imersões, deslizes e aproximação à borda da piscina e propulsão de pernas. Desenvolve também o trabalho respiratório, a sustentação vertical (sobrevivência), o esboço do nado Crawl, saltos diversos e mergulho.

Iniciação I

Iniciação ao nado Crawl (coordenação de braços e pernas), respirações frontal e lateral, pernada do nado costa (com e sem prancha) e mergulhos.

Iniciação II

Técnica mais apurada do nado Crawl (respiração bilateral), aprendizado do nado Costas, virada simples nado Crawl, saídas Crawl e Costas e iniciação ao nado Peito (educativos de pernada, braçada e coordenação braço e pernas).

Aperfeiçoamento

Aperfeiçoamento do nado Peito, viradas, saídas e filipina, aprendizado e aperfeiçoamento do nado Borboleta e condicionamento físico.

Uniforme: Sunga ou maiô da Escola, touca da Escola, toalha ou roupão e chinelo.

Venha fazer parte dessa família lassalista!!!

Fone: 3435-6034

Email: centroesportivo@escolalasalles.com.br