



# IGERIKETA

# Eskola

## Escuela de natación

### DESKRIBAPENA **Descripción**

TXIKIENEK IGERIKETAKO TEKNIKARIK ONENAK IKASI ETA HOBETZEKO IKASTARO DIDAKTIKO PROGRESIBOAK. *Cursillos de aprendizaje progresivo para aprender y mejorar la técnica de nado entre los más pequeños.*

### HELBURUAK **Objetivos**

OINARRIZKO IGERIKETA TEKNIKA ESKURATZEA. ONURA KARDIOBASKULARRAK, ERRESISTENTZIA, INDARRA ETA MALGUTASUNA HOBETZEA. METODOLOGIA LUDIKO BATEN BIDEZ JOLASTUZ IKASTEA. *Adquirir la técnica básica de natación. Obtener beneficios cardiovasculares y de resistencia a la vez que se mejora la flexibilidad y la fuerza. Aprender jugando mediante una metodología lúdica.*

### GOMENDIOAK **Recomendaciones**

BAINUJANTZI APROPOSA JANZTEA. DAGOKION TALDEKO TXAPELA ERABILTZEA. *Utilizar ropa de baño adecuada y el gorro de natación correspondiente a su nivel.*

### EZAUGARRIAK **Características**



#### TALDEAK **Grupos**

##### ASTELEHENETAN **Los Lunes**

16:45 - 19:00

##### ASTEARTETAN **Los Martes**

16:45 - 19:00

##### ASTEAZKENETAN **Los Miércoles**

16:45 - 19:00

##### OSTEGUNETAN **Los Jueves**

16:45 - 19:00



**BPXport**



SORLUZEKO  
UDALA