

Datos del plan de estudio

Curso Aprende a Nadar

Dirigido a: Comunidad Universitaria, Académicos y Administrativos

Síntesis o descripción breve:

Aprende a Nadar consta de III Niveles.

Nivel I- Proporcionar los elementos básicos para la práctica de la natación (flotación, inmersión, propulsión, entrada al agua y respiración).

Nivel II- Dominar los estilos de crol, dorso y pecho, además de reafirmar los elementos Básicos de la natación.

Nivel III- Dominar los estilos de crol, dorso, pecho y mariposa, así como las salidas, Vueltas y llegadas.

Requisitos de ingreso:

Nivel I

No saber nadar

Copia de la credencial o tira de materias

Examen médico reciente

Copia de la CURP o credencial de la alberca

Nivel II y III

Contar con las habilidades básicas de la natación

No saber nadar

Copia de la credencial o tira de materias

Examen médico reciente

Copia de la CURP o credencial de la alberca

Plan de estudios/Temario:

Nivel I

Flotación

Nivel II

Estilos crol y dorso

Nivel III

Dominio de los estilos crol, dorso, pecho y mariposa

Clavados

Dominar los cuatro estilos

Entradas y salidas

Contacto

Nombre: Prof. Juan José Jaimes

Puesto: Coordinador de Cultura Física

Teléfonos: 56 22 05 26 ext. 404

E mail: culturafisicaunam@yahoo.com.mx

