



Centro Educacional San Carlos de Aragón
Av. San Carlos 0205 – 0260 - www.colegiosancarlos.cl

TALLER DE NATACIÓN

DICIEMBRE 2023



Señor Apoderado:

El taller está dirigido a las y los estudiantes del colegio, siendo gratuito.

Las clases serán impartidas por los profesores de Educación Física del establecimiento.

✓ **Inicio:** LUNES 04 DE DICIEMBRE. - **Término:** VIERNES 29 DE DICIEMBRE.

LOS DÍAS Y HORARIOS: LUNES A JUEVES

1° Bloque = 15:30 a 16:30 hrs. 30 Cupos. - 3° a 6° básicos.

2° Bloque = 16:40 A 17:40 hrs. 30 Cupos. - 7° a III° medio.

LOS DÍAS Y HORARIOS: VIERNES

1° Bloque = 14:00 a 15:00 hrs. 30 Cupos. - 3° a 6° básicos.

2° Bloque = 15:15 A 16:15 hrs. 30 Cupos. - 7° a III° medio.

CUPOS LIMITADOS Cada estudiante puede elegir dos días – En caso de completar cupos, quedarán en lista de espera.

La inscripción: Deben enviar mail a sergio.reyes@colegiosancarlos.cl con:

- Nombre apellido Estudiante:
- Curso:
- Horario (s) elegido (s):
- Nombre apellido apoderado:
- N° de contacto apoderado:
- Mail apoderado:

Una vez enviado el mail, queda sujeto a confirmación de la inscripción.

Para participar de las clases el estudiante debe presentarse con:

1. Traje de baño.
2. Gorra de goma o género. *En caso de no tener, se prestará en piscina.*
3. Lentes de natación. *En caso de no tener, se prestará en piscina.*
4. Sandalias o hawaianas.
5. Toalla.
6. Bloqueador.

En forma opcional pueden traer: Tapones de oído y naricera.

Usted elige los días y la hora que estará su estudiante y los profesores seleccionarán el nivel de aprendizaje adecuado al nivel motriz de su pupilo (a).

Las clases de natación, tiene el objetivo de que los y las estudiantes logren:

“TRUCHA” - INICIACIÓN: Tener autonomía en el medio acuático, flotar y avanzar pateando en cualquier estilo; sumergirte y desplazarte conteniendo la respiración. Además comenzaste la técnica de natación crol y espalda, junto con tus primeros piqueros.

“DELFIN” - DESARROLLO: Desplazar por sobre y bajo el agua además de nadar sin una técnica específica. Estás en el camino del perfeccionamiento del estilo crol y espalda.

“TIBURÓN” - AVANZADOS: Nadar estilos crol, espalda y pecho. Has entrenado la capacidad aeróbica y anaeróbica en el medio acuático, y has alcanzaste la capacidad de nado en distancia.