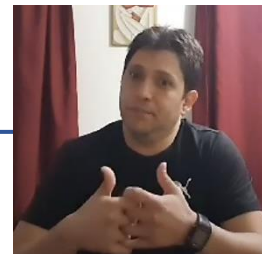




TALLER DE NATACIÓN

PROFESOR ANDRÉS DÍAZ LEYTON



Estimadas alumnas, bienvenidas al taller de natación.

En este documento encontrarán las indicaciones para realizar la primera actividad que haremos preparándonos para la piscina.

Al pinchar el link que aparece al lado ingresarán a mi canal de youtube, verán un video en que les muestro los ejercicios necesarios para dar fuerza a nuestros cuerpos y prepararlos para cuando podamos entrar al agua.

<https://youtu.be/jQ6yzslwFVU>

Realicen los ejercicios de la mejor forma que puedan y sin apurarse en terminar.

La rutina se realiza idealmente tres veces por semana, pero si quieren hacerla más no es problema, será mucho mejor.

Pueden hacer los ejercicios en familia, ya que no son difíciles de realizar y se divertirán mucho mas.

Muchos saludos para ustedes y sus familias, pronto les enviaré otros ejercicios.

Ojalá luego estemos nuevamente así.

