

NATACIÓ

1. Desplaçar-se en posició ventral i dorsal sense ajuda de material auxiliar.
2. Realitzar el moviment de peus de crol i d'esquena amb material auxiliar.
3. Realitzar 5 respiracions bufant dins l'aigua.
4. Iniciar-se al salt de cap, en primer lloc de genolls i posteriorment de peu.