

## NATACIÓN SINCRONIZADA

*“Es momento de probar esta nueva disciplina. Entrena duro, forma parte de este “equipo” y acabarás disfrutando y dominando el agua”*

Has visto este deporte en competiciones europeas, en JJOO, Campeonatos del Mundo... y ¿quién no se ha quedado alguna vez atrapada con la televisión mientras hacen las coreografías?...pero siempre has pensado... “que deporte más bonito pero que difícil parece”; “este deporte si no lo has hecho desde pequeña es imposible conseguir hacer algo bonito”.

Pues siempre puede haber una primera vez y esta es tu oportunidad.

Deporte exigente pero gratificante en el que conseguirás hacer diferentes figuras en el agua, conseguirás mantenerte en una posición vertical realizando un movimiento de brazos y combinarás y coordinarás el movimiento de todo el cuerpo al son de la música y TE SENTIRÁS COMO PEZ EN EL AGUA.

### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Conseguir resistencia en el agua
- Controlar los movimientos básicos de la sincronizada (portero, supina, variante,
  - balet de piernas...)
- Adoptar movimientos más o menos complejos e interiorizarlos.
- Familiarizarse con los términos y destrezas básicas que aporta este deporte: flotabilidad, orientación espacial, coordinación corporal, etc.
  - Fomentar los valores de equipo, sociabilidad, participación.
  - Conseguir disfrutar de la actividad y llegar a la diversión.

Disfruta de un deporte en el que tu trabajo merecerá la pena. Es un deporte exigente, que supone esfuerzo físico y mental pero sus resultados son gratificantes y la sensación de superación será visible.

Y disfruta de una nueva disciplina trabajando en equipo, disfrutando de la consecución de objetivos comunes, entrenando en grupo y fomentando así las relaciones sociales.

### TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Miriam Insausti**

- \* Técnico superior en actividades físico deportivas
- \* Diplomada en educación física
- \* Formación adicional en actividades que se desarrollan en el medio acuático: monitora de natación, monitora de natación sincronizada, aquafitness, etc.
- \* Más de 6 años trabajando en actividades especializada en agua: nataciones infantiles y de adultos, natación sincronizada, aquafitness, etc. Me gusta transmitir mi pasión por el deporte y obtener del esfuerzo de cada uno/a de los/las deportistas en las distintas actividades el mejor resultado.