

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

#### 1. Escuela de Natación Infantil:

La Escuela de Natación Infantil ofrece clases de natación para niños de todas las edades y niveles, desde la iniciación hasta el perfeccionamiento. Las sesiones están diseñadas para enseñar y mejorar las habilidades acuáticas básicas, como la flotación, la respiración y los movimientos de nado, a la vez que se promueve la seguridad en el agua. Con un enfoque lúdico y pedagógico, los técnicos buscan crear un ambiente acogedor y divertido, donde los niños desarrollen confianza y disfruten aprendiendo a nadar.

#### 2. Aprende en la UMA Natación Infantil:

Aprender a nadar es un proceso que implica desarrollar habilidades tanto físicas como mentales, comenzando por la familiarización con el agua y avanzando hacia técnicas de nado. El aprendizaje será gradual y divertido, comenzando con ejercicios de familiarización como patear, caminar en el agua y sumergir la cabeza, para luego avanzar hacia la coordinación de movimientos y estilos de natación.

#### 3. Escuela de Pádel:

La Escuela de Pádel para niños y jóvenes está orientada a enseñar las bases técnicas y tácticas de este deporte en un entorno divertido y amigable. A través de



clases estructuradas y adaptadas a la edad y nivel de los participantes, los técnicos trabajan en el desarrollo de habilidades como el saque, los golpes de derecha y revés, y el juego en pareja. Además, se fomentan valores como el compañerismo, la disciplina y el respeto por los demás, haciendo del pádel no solo una actividad física, sino también una oportunidad para el desarrollo personal y social de los jóvenes.

