

Anudi comienza el curso de natación con la participación de diez alumnos

Se pretende que los participantes conozcan sus posibilidades en el agua

Redacción
Teruel

Este pasado sábado ha dado comienzo el curso de natación organizado por Anudi en la piscina climatizada de Teruel, y que se desarrollara hasta finales de mayo.

La asociación de personas con discapacidad Anudi organiza este curso para diez alumnos donde se imparte el aprendizaje básico (desplazamientos básicos, zambullidas, paradas, etc.) para poder tener autonomía de movimiento. Con esta actividad no se busca únicamente el aprender a nadar ya que se pretende que los participantes conozcan al máximo las posibilidades del cuerpo en el agua y que la natación sea para ellos un relax general, que favorezca su desarrollo a distintos niveles.

Los objetivos del curso son:

Mejorar la aptitud física para un posterior desarrollo de habilidades motrices básicas, a través del equilibrio estático y dinámico, trabajo de la coordinación dinámica general y especial así como de la organización espacial y ritmo.

Lograr una integración social plena de la persona con discapacidad, a través de un equilibrio entre el desarrollo psíquico, afectivo y motor.

La natación es una actividad que la asociación impulsa todos los años pues tiene mucho éxito entre los socios por ser una de las mejores formas para mejorar la movilidad y la capacidad física. Además el trabajo en el medio



El grupo que participa en el curso de natación y sus monitores posan en la piscina climatizada

acuático permite el desarrollo del tono muscular, fundamental para aquellas personas que se encuentran afectadas por alguna discapacidad.

Las propiedades del agua de hacer que un cuerpo "pierda" peso y que flote, reduce la deficiencia y da la posibilidad de mover-

se en el agua. Además, la práctica de la natación incrementa la capacidad física, lo que a su vez da mayor estabilidad psíquica. Con una mejor condición física y psíquica, crece nuestra confianza, mejorando la autoestima y el estado de salud general.

El presidente de Anudi, Ra-

món Milla, agradece la colaboración de los voluntarios de la Escuela Taller "Dinamización de Actividades de tiempo libre infantil y juvenil" Y también muestra su agradecimiento a los monitores de la empresa "Que Floto" por su excelente labor y extraordinaria calidad humana.