



AR 027

## NATACIÓN III

AG

- 1** Tener la especialidad de Natación II.
- 2** Revisar y explicar las reglas de seguridad al nadar o jugar en el agua.
- 3** Flotar de espaldas por 30 segundos.
- 4** Flotar barriga abajo por treinta segundos.
- 5** Nadar diez metros en estilo libre.
- 6** Nadar diez metros de espalda.
- 7** Nadar algunos metros usando solo los pies y después, solo las manos.
- 8** Decir tres cosas que podrías hacer para ayudar a salvar a alguien de ahogarse. 