

## ***“JUGUEM A NEDAR”***



Maig de 2018

## **INDEX**

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| 1.- INTRODUCCIÓ.....                       | 3 |
| 2.- OBJECTIUS DE LA NATACIÓ EDUCATIVA..... | 4 |
| 3.- CONTINGUTS .....                       | 4 |
| 4.- INSTAL·LACIONS .....                   | 5 |
| 5.-DURADA DE L'ACTIVITAT .....             | 6 |
| 6.-HORARIS .....                           | 6 |
| 7.- INSCRIPCIONS .....                     | 8 |
| 8.- COST .....                             | 9 |

## **NATACIÓ “JUGUEM A NEDAR”**

### **1.- INTRODUCCIÓ**

Des del Patronat Municipal d'Esports tenim la inquietud i el desig d'aproximar el món de l'activitat física a tots els sectors de la població. És per això, que la nostra oferta esportiva és molt diversificada per a que tothom pugui trobar aquella activitat que més s'adeqüi a les seves necessitats i prioritats.

Seguint amb la nostra filosofia de voler arribar a tota la població, un dels nostres objectius és integrar l'activitat física dintre dels hàbits de cada persona; és per això, que la millor manera d'iniciar a una persona en aquest món, és introduint-la des de la infantesa.

#### **Quins beneficis comporta la pràctica esportiva des de les primeres edats?**

- afavoreix un desenvolupament correcte de l'aparell músculo-esquelètic (evitant possibles alteracions i deformacions musculars i òssies)
- desenvolupament adequat del sistema cardiocirculatori ( millora de la circulació sanguínia, enfortiment del cor, estabilització de la pressió arterial)
- millora de les capacitats coordinatives (coordinació, equilibri, agilitat, ritme)
- facilita un millor coneixement del propi cos i de l'autoestima. El nen aprèn a conèixer les seves aptituds i les seves limitacions i també a acceptar-les.
- afavoreix les relacions socials (les sessions són sempre en grup i fomenten la participació i el treball grupal)
- creació d' un ambient lúdic, participatiu i sobretot de diversió
- creació d'hàbits esportius (continuació de la pràctica esportiva fora de l'horari escolar i també, després de l'etapa educativa)
- creació d'hàbits higiènics correctes (dutxar-se, utilitzar roba adequada, canviar-se de roba després de fer exercici)

És per aquest motiu que l'àrea d'Educació Física s'engloba dintre del currículum educatiu de cada nen i és converteix en un element imprescindible i clau en la formació integral del nen.

Dintre de l'ampli i ric món de l'activitat física ens trobem el de **l'activitat aquàtica**. Aquesta, integrada en el àmbit escolar comporta molt més que el saber nedar.

El Patronat Municipal d'Esports ofereix la possibilitat a totes les escoles de la ciutat, concretament als alumnes de p5, d'integrar l'activitat dintre de l'àrea "Descoberta d'un mateix i dels altres" per complementar i ampliar els objectius com l'autoconeixement i gestió de les emocions, joc i moviment, relacions afectives i comunicatives i autonomia personal i relacional, i, d'aquesta manera, les experiències motrius dels infants.

## **2.- OBJECTIUS DE LA NATACIÓ EDUCATIVA**

2.1.- Formació integral del nen ( intel·lectualment, físicament i actitudinalment)

2.2.- Formació específica en el àmbit aquàtic:

2.2.1.- Descobrir el medi aquàtic

2.2.2.- Aprendre a nedar

2.2.3.- Dominar el medi aquàtic

2.2.4.- Conèixer esports de piscina

2.2.5.- Crear hàbits higiènics correctes

## **3.- CONTINGUTS**

3.1.- Elements específics del medi aquàtic :

- familiarització
- respiració
- flotació
- propulsió

3.2.- Habilitats aquàtiques bàsiques

- desplaçaments
- girs
- salts
- equilibris
- llançaments i recepcions
- ritme

#### **4.- INSTAL·LACIONS**

Les instal·lacions Municipals de Tarragona, on les escoles segons disponibilitat, podran optar, segons proximitat del seu centre:

- Piscina Municipal del Serrallo i Part Baixa, consta d'una piscina de 25 m de 6 carrers i una piscina de iniciació de 10 m.
- Piscina Municipal de Sant Pere i Sant Pau, que consta d'una piscina de 25 m de 6 carrers i una piscina d'iniciació de 10 m.
- Piscina Municipal de Sant Salvador, que costa d'una piscina de 25 m de 6 carrers i una d'iniciació de 10 m.
- Piscina Municipal de Campclar, que consta d'una piscina de 25 m de 8 carrers i una d'iniciació de 12,5m
- Piscina Municipal de Riu Clar-Torreforta-Icomar, que consta d'una piscina de 25 m de 6 carrers i una d'iniciació de 10m

Comptem amb vestidors col·lectius.

La piscina disposa de tot el material educatiu necessari per garantir un ensenyament de qualitat.



## **5.-DURADA DE L'ACTIVITAT**

La natació escolar s'organitza en 30 sessions, realitzant una sessió setmanal de 50 minuts de durada, d'octubre a maig.

### **30 sessions**

Inici: 1 d'octubre (aprox.)      final: 31 de maig (aprox.)

No hi haurà la possibilitat de recuperar sessions perdudes per que coincideixin amb dies festius o bé, que l'escola no pugui anar-hi.

## **6.-HORARIS**

L'horari disponible per a dur a terme la natació escolar és el mateix que l'horari escolar, ja que pretenem que sigui un element més dintre de l'àrea "Descoberta d'un mateix i dels altres" i per tant es realitza en hores lectives, de dilluns a divendres, segons disponibilitat de les instal·lacions municipals de la següent manera:

|                  |                 |                 |
|------------------|-----------------|-----------------|
| Piscina Serrallo | dilluns         | 9.30 a 10.20 h  |
|                  |                 | 10.30 a 11.20 h |
|                  |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                  |                 |                 |
|                  | dimarts         | 9.30 a 10.20 h  |
|                  |                 | 11.30 a 12.20 h |
|                  |                 | 15.00 a 15.50 h |
|                  |                 |                 |
|                  | dimecres        | 9.30 a 10.20 h  |
|                  |                 | 10.30 a 11.20 h |
|                  |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                  |                 |                 |
|                  | dijous          | 9.30 a 10.20 h  |
|                  |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                  |                 |                 |
| divendres        | 9.30 a 10.20 h  |                 |
|                  | 15.30 a 16.20 h |                 |
|                  |                 |                 |

|                          |           |                 |
|--------------------------|-----------|-----------------|
| Piscina Campclar         | dilluns   | 9.30 a 10.30 h  |
|                          |           | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           | 15.20 a 16.10 h |
|                          |           |                 |
|                          | dimarts   | 9.30 a 10.20 h  |
|                          |           | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           | 15.20 a 16.10 h |
|                          |           |                 |
|                          | dimecres  | 9.30 a 10.20 h  |
|                          |           | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           | 11.30 a 12.20 h |
|                          |           | 15.30 a 16.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | dijous    | 9.30 a 10.20 h  |
|                          |           | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           | 15.30 a 16.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | divendres | 15.30 a 16.20 h |
| Piscina St Pere i St Pau | dilluns   | 11.30 a 12.20 h |
|                          |           | 15.30 a 16.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | dimarts   | 11.30 a 12.30 h |
|                          |           |                 |
|                          | dimecres  | 9.30 a 10.20 h  |
|                          |           | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           | 11.30 a 12.20 h |
|                          |           | 15.30 a 16.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | dijous    | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | divendres | 9.30 a 10.20 h  |
|                          |           | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           | 15.30 a 16.20 h |
| Piscina Bonavista        | dilluns   | 9.30 a 10.20 h  |
|                          |           | 10.30 a 11.20 h |
|                          |           | 11.30 a 12.20 h |
|                          |           | 15.30 a 16.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | dimarts   | 15.30 a 16.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | dimecres  | 9.30 a 10.20 h  |
|                          |           | 15.30 a 16.20 h |
|                          |           |                 |
|                          | dijous    | 15.30 a 16.30 h |
|                          |           |                 |

|                       |                 |                 |
|-----------------------|-----------------|-----------------|
| Piscina Riular        | dilluns         | 10.45 a 11.35 h |
|                       |                 | 11.45 a 12.35 h |
|                       |                 |                 |
|                       | dimarts         | 9.45 a 10.35 h  |
|                       |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                       |                 |                 |
|                       | dijous          | 9.45 a 10.35 h  |
|                       |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                       |                 |                 |
|                       | divendres       | 9.45 a 10.35 h  |
| 15.30 a 16.20 h       |                 |                 |
|                       |                 |                 |
| Piscina Sant Salvador | dilluns         | 10.30 a 11.20 h |
|                       |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                       |                 |                 |
|                       | dimarts         | 10.30 a 11.20 h |
|                       |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                       |                 |                 |
|                       | dimecres        | 10.30 a 11.20 h |
|                       |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                       |                 |                 |
|                       | dijous          | 11.30 a 12.20 h |
|                       |                 | 15.30 a 16.20 h |
|                       |                 |                 |
| divendres             | 15.30 a 16.20 h |                 |

## **7.- INSCRIPCIONS**

Per formalitzar la inscripció , les escoles caldran fer els següents passos:

- Formalitzar la inscripció, a nivell informatiu indiquin la seva prioritat segons les necessitats del centre, tot i que serà la comissió d'estudi la que finalment farà l'assignació, segons la disponibilitat de dia, hora i instal·lació, per part del PMET.
- Data màxima per enviar la sol·licitud: **1 de juny de 2018.**
- Donar el nom, l'adreça i el telèfon de la persona responsable del grup.

Caldrà formalitzar tots aquests punts per a que un grup es consideri inscrit.



## **8.- COST**

Els cost serà gratuït per tots els nens/es de totes les escoles de Tarragona.

Aquest programa inclou:

- Monitor titulat de natació
- Assegurança esportiva del nen/a
- Fitxa avaluació
- Material esportiu auxiliar

No inclou:

- Transport fins la instal·lació
- Personal que ajudin als infants en el vestidor.

Persona responsable del programa:

Mercè Mulet

[mmulet@tarragona.cat](mailto:mmulet@tarragona.cat)

Tlfn: 977550299