

A group of young children are playing in a swimming pool. They are wearing colorful swim caps and some are using inflatable rings. The water is splashing, and there are many bubbles. The pool is indoors, with large windows in the background showing trees and a building. The text "JUGUEM A NEDAR 2020 - 2021" is overlaid on the bottom half of the image.

**JUGUEM A NEDAR
2020 - 2021**

INDEX

1.- INTRODUCCIÓ

2.- OBJECTIUS DE LA NATACIÓ EDUCATIVA

3.- CONTINGUTS

4.- INSTAL·LACIONS

5.- DURADA DE L'ACTIVITAT

6.- HORARIS

7.- INSCRIPCIONS

8.- COST



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 o 1r primària, 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

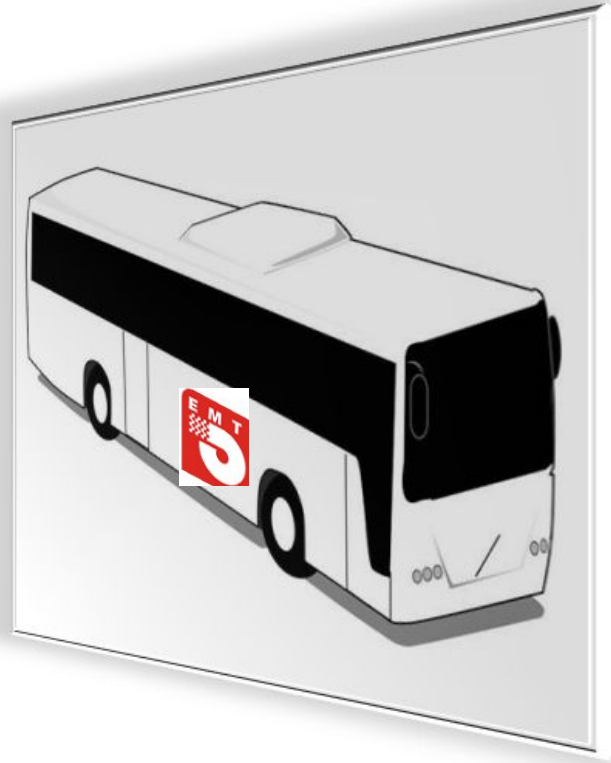
4.- INSTAL·LACIONS

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

Comptem amb vestidors col·lectius.

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

	Vasos	Fondària	Temperatura
Piscina Municipal del Serrallo i Part Baixa	1 de 25 x 12,5 m 1 de 12,5 x 8 m	1,20 a 1,40 m 1,10 m	<ul style="list-style-type: none"> - Vas gran: 28,5° - Vas petit: 29,5° - Ambient: 32°
Piscina Municipal de Camplar	1 de 25 x 16,67 m 1 de 16,67 x 6 m	1,50 a 1,90 m 1 m	
Piscina Municipal de Sant Pere i Sant Pau	1 de 25 x 12,5 m 1 de 10 x 5 m	1,50 a 1,90 m 1 m	
Piscina Municipal de Bonavista	1 de 25 x 12,5 m 1 de 10 x 5 m	1,50 a 1,90 m 1 m	
Piscina Municipal de Riucclar	1 de 25 x 12,5 m 1 de 12,5 x 6 m	1,40 a 1,80 m 1,17 m	
Piscina Municipal de Sant Salvador	1 de 25 x 12,5 m 1 de 12,5 x 8 m	1,40 a 1,70 1,10	



Instal·lacions	Lines de Bus
Poliesportiu Campclar	L6 parada poliesportiu
Complex esportiu Sant Pere i Sant Pau	L6 parada Veneçuela L54 parada Guatemala
Pavelló i piscina municipal El serrallo	L22 parada Bastos L23 parada Jaume I
Complex esportiu Bonavista	L3 i L54 parada Tarradellas L30 parada Carrer 20
Complex esportiu Sant Salvador	L5 i L85 parada Gaudí
Casal esportiu Rluclar	L3 i 34 parada Riu Clar

5.-DURADA DE L'ACTIVITAT

S'organitza en un màxim de 30 sessions, realitzant una sessió setmanal de 50 minuts de durada, d'octubre a maig:

- Inici: 1 d'octubre (aprox.) Final: 28 de maig (aprox.)
- El centre podrà decidir quan inicia i finalitza les sessions, sempre dins del període establert.
- No hi haurà la possibilitat de recuperar sessions perdudes per que coincideixin amb dies festius o bé, que l'escola no pugui anar-hi.



Piscina Serrallo	dilluns	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 15.30 a 16.20 h
	dimecres	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	15.30 a 16.10 h
dimarts	9.30 a 10.20 h 10.30 a 11.20 h 15.30 a 16.10 h
dimecres	9.30 a 10.20 h 11.30 a 12.20 h 15.30 a 16.20 h
dijous	9.30 a 10.20 h 11.30 a 12.20 h 15.30 a 16.20 h
divendres	9.30 a 10.20 h 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 15.30 a 16.20 h
dimecres	10.30 a 11.20 h 11.30 a 12.20 h 15.30 a 16.20 h
dijous	15.30 a 16.20 h
divendres	9.30 a 10.20 h 15.30 a 16.20 h

Piscina Bonavista	dilluns	9.30 a 10.20 h 15.30 a 16.20 h
	dimarts	15.30 a 16.20 h
	dimecres	9.30 a 10.20 h 11.30 a 12.20 h 15.30 a 16.20 h
	dijous	15.30 a 16.30 h





Piscina Riuclar	dilluns	10.45 a 11.35 h 11.45 a 12.35 h
	dimarts	9.45 a 10.35 h
	dijous	9.45 a 10.35 h 10.45 a 11.35 h
	divendres	9.45 a 10.35 h 10.45 a 11.35 h

Piscina
**Sant
Salvador**

dilluns 10.30 a 11.20 h
15.30 a 16.20 h

dimarts 10.30 a 11.20 h
11.30 a 12.20 h
15.30 a 16.20 h

dimecres 10.30 a 11.20 h
11.30 a 12.20 h
15.30 a 16.20 h

dijous 11.30 a 12.20
11.50 a 16.20 h



7.- INSCRIPCIONS

- Formalitzar la inscripció, indicant:
 - el curs i nombre de participants,
 - el dia i l'hora amb primera i segona opció, 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. Recordeu que 25 cursetistes és el màxim per grup,
 - data d'inici i finalització.

- Data màxima per enviar la sol·licitud: **29 de maig de 2020.**

- 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
- Festa aquàtica fi de curs

No inclou:

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



Persona responsable del programa:

Mercè Mulet

mmulet@tarragona.cat

Tlfn: 977550299