



JUGUEM A NEDAR
2025- 2026

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

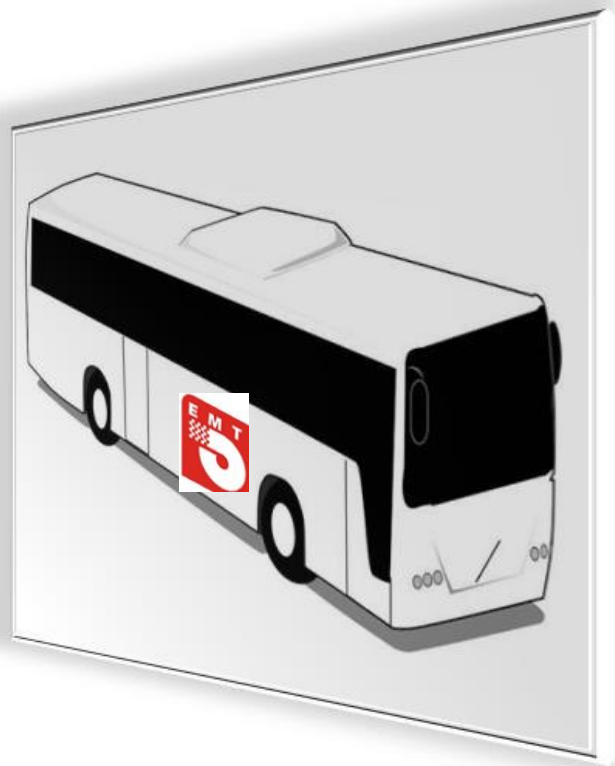
4.- INSTAL·LACIONS

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	- Vas gran: 28,5° - Vas petit: 29,5° - Ambient: 32°
Piscina Municipal de Camplà	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 Riucard	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	Linees de Bus
Poliesportiu Campclar	L6 parada poliesportiu
Complex esportiu Sant Pere i Sant Pau	L6 parada Venezuela 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 RIuclar	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: 29 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	dimarts	15.30 a 16.20 h
	dimecres	9.30 a 10.20 h
		15.30 a 16.20 h
	divendres	9.30 a 10.20 h

Piscina Campclar	dilluns	9.30 a 10.20 h
		10.30 a 11.20 h
	dimarts	9.30 a 10.20 h
	dimecres	9.30 a 10.20 h
		10.30 a 11.20 h
	dijous	9.30 a 10.20 h
	divendres	9.30 a 10.20 h
		10.30 a 11.20 h





Piscina Sant Pere i Sant Pau	dimarts	10.20 a 11.10 h
	dimecres	10.20 a 11.10 h
	divendres	9.30 a 10.20 h 10.20 a 11.10 h

Piscina Bonavista	dimarts	10.30 a 11.20 h 15.30 a 16.20 h
	dimecres	15.30 a 16.20 h
	dijous	10.30 a 11.20 h
	divendres	10.30 a 11.20 h





Piscina Riu Clar		
	dimarts	9.45 a 10.35 h
	dijous	9.45 a 10.35 h
	divendres	9.45 a 10.35 h

Piscina Sant Salvador	dilluns	10.20 a 11.10 h
	dimarts	10.20 a 11.10 h
	dimecres	10.20 a 11.10 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, sempre sota les indicacions de les autoritats sanitàries.
 - data d'inici i finalització.

- Data màxima per enviar la sol·licitud: **6 de juny de 2025.**

- 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