



INFORMACIÓ ACTIVITAT AQUÀTICA NADONS

Introducció

L'activitat aquàtica per a nadons té com a objectiu general estimular el desenvolupament integral del nadó en l'àmbit socioafectiu, cognitiu i motriu dins el medi aquàtic, respectant el seu ritme d'aprenentatge i afavorint el seu procés evolutiu. Aprofitarem els avantatges que ens proporciona aquest medi per conèixer, aprendre, experimentar, i viure sensacions que enriqueixin el creixement com a persones.

Espais i temperatures

	Medidas	Profundidad	Temperatura mínima	Temperatura máxima
Piscina ensenyament	12 x 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	29,5 °	31,5 °
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m	28,5 °	29,5 °

Normativa general

- Els vestuaris grupals i les piscines d'ensenyament i telescòpica estan situats a la planta -1 del CEM Can Roca.
- Homes: vestuari verd. Dones: vestuari groc.
- L'entrada/sortida dels vestuaris es realitzarà amb un marge de 20 minuts abans/després de la sessió.
- Les portes dels vestuaris romandran sempre obertes. Recomanem deixar els objectes de valor dins de l'espai de piscina. La Secció d'Esports no es fa responsable dels objectes que es puguin perdre.
- Per motius higiènics els cotxets han de deixar-se en els espais habilitats abans d'entrar als vestidors.



- Els acompanyants (un per cada participant i majors de 18 anys) poden canviar als nadons en els vestuaris o en la mateixa piscina on hi ha un moble canviador.
- No està permès menjar dins dels vestuaris ni a la piscina.
- Els/les cursetistes que arriben uns minuts abans han d'esperar als bancs, no està permès accedir a l'aigua fora de l'horari del curs sota la supervisió del tècnic.

Material necessari

ADULTS ACOMPANYANTS

- Banyador
- Barnús/ tovallola
- Sabatilles de piscina
- Casquet

NADONS

- Bolquer d'aigua i/o banyador
- Barnús/ tovallola
- Sabatilles de piscina
- Casquet (opcional)

Beneficis del programa

1. **Exercita la seva musculatura:** La natació per a nadons promou l'estimulació primerenca. Facilita la mobilitat de tot el cos i el desenvolupament de la motricitat global.
2. **Millora l'equilibri:** A través d'exercicis i jocs, el nadó treballa la consciència corporal que li facilitarà altres aprenentatges motrius posteriors.
3. **Incrementa la seva autoestima:** el nadó aprèn a confiar en la seves capacitats en un espai segur i de confiança amb la família.
4. **Fomenta la creativitat:** La familiarització amb el medi aquàtic ajuda a parar esment als detalls i fomenta l'observació, de la mateixa manera promou la imaginació.
5. **Enforteix el vincle entre nadó i persona adulta:** durant les sessions el nadó comparteix situacions i experiències amb el seu acompanyant que no es donen en altres espais. El temps en exclusiva durant la sessió on el nadó desenvolupa les reaccions innates i instintives fomenta un vincle respectuós i de cura entre ambdós participants.
6. **Ajuda a relaxar-se:** El programa d'exercicis en l'aigua relaxa al nadó i l'ajuda a descansar millor.

Característiques de les sessions

Una sessions setmanal de 30 minuts. Les sessions consten de diferents parts:

- **Informació:** Entrar a la piscina i situar-se en l'espai corresponent, passar llista i posar als alumnes en situació sobre el que treballaran, quan i com.
- **Activació:** Introducció als continguts procedimentals de manera progressiva.
- **Adquisició d'objectius:** Temps dedicat a plantejar les activitats relacionades amb els objectius que es pretenen aconseguir.
- **Estabilització:** Part destinada a fer un treball compensatori de la resta de la sessió, intentant tornar a un estat de calma i relaxació.
- **Feedback final:** Temps per a conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes i fer una valoració general.

Aspectes metodològics

- Aquesta és una activitat que va dirigida exclusivament als nadons, però requereix una gran participació i implicació dels acompanyants.
- Els exercicis es presenten sempre en forma de proposta. Aquesta proposta no és un exercici obligat a seguir, sinó un repte amb el qual s'ha de treballar respectant sempre la voluntat i el ritme d'aprenentatge del nadó.
- El Joc és l'element principal del procés d'ensenyament-aprenentatge, ja que actua com a principal motor comunicador i estimulador en els infants.



Objectius generals

Àmbit socioafectiu

- Afavorir el desenvolupament de la personalitat del nadó.
- Potenciar la confiança en les seves possibilitats motrius.
- Afavorir la relació entre pares, fills i companys del grup-classe.
- Assolir l'adaptació i el benestar del nadó en el medi aquàtic.
- Oferir experiències positives durant el desenvolupament de cada sessió.

Àmbit cognitiu

- Enriquir i ampliar el seu vocabulari.
- Potenciar la capacitat d'atenció.
- Identificar les pautes de seguretat i higiene establertes a la piscina.
- Afavorir la sensació de seguretat, tant per part dels pares com dels fills en el medi.
- Potenciar l'orientació a través dels sentits.

Àmbit psicomotor

- Descobrir el medi aquàtic i familiaritzar-se.
- Estimular els instints de supervivència (espasmo glotis, gateig, marxa...)
- Afavorir el reconeixement per part del nadó del seu propi cos, el seu funcionament i les seves possibilitats motrius i sensorials en el medi aquàtic i el seu entorn.
- Enfortir el sistema cardiorespiratori i millorar el to muscular a través dels exercicis.
- Iniciar-se en els principis hidrodinàmics bàsics: flotació, respiració i propulsió.
- Treballar diferents habilitats aquàtiques: equilibris, immersions, manipulacions, lliscaments, entrades a l'aigua...

