

A photograph of several young children in a swimming pool, wearing blue swim caps and goggles, smiling and looking towards the camera. The background shows the pool's edge and some blurred structures.

INFORMACIÓ ACTIVITAT TERAPÈUTICA INFANTIL

Introducció

Activitat aquàtica grupal la principal finalitat de la qual és estimular el desenvolupament integral del nen/a en els diferents àmbits dins del medi aquàtic, respectant sempre el seu ritme d'aprenentatge i afavorint el seu procés evolutiu. S'aprofiten els avantatges que proporciona el medi aquàtic per a conèixer, aprendre, experimentar i viure sensacions que enriqueixen el creixement i desenvolupament personal.

Aquest programa es treballa amb nens/as acompanyats per 1 PERSONA ADULTA.

Espais i temperatures

	Mides vas d'aigua	Fondària	Temperatura mínima	Temperatura màxima
Piscina ensenyament	12 x 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	24 °	30 °
Piscina telescòpica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m		
Piscina polivalent	25 x 12,5 m	1,45 / 2,20 / 1,85 m		

Característiques de les sessions

Una sessió setmanal de 50 minuts de durada.

La distribució de les sessions és la següent;

- **Informació** (5 min): Entrar en la piscina i situar-se en l'espai corresponent, passar llista i posar als participants en situació sobre què treballaran, quan i com.
- **Activació** (10 min): Rutina d'entrada i introducció als continguts procedimentals de manera progressiva.
- **Adquisició d'objectius** (25 min): Temps dedicat a plantejar les activitats relacionades amb els objectius que es pretenen aconseguir.



- **Estabilització** (5 min): Part destinada a fer un treball compensatori de la resta de la sessió, intentant tornar a un estat de calma i relaxació.
- **Feedback final** (5 min): Temps per a conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes i fer una valoració general.

Objectius generals

Àmbit socioafectiu

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

Àmbit cognitiu

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

Àmbit psicomotor

- Descobrir el medi aquàtic i familiaritzar-se amb ell.
- Afavorir el reconeixement per part del nen/a 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 el to muscular.
- Iniciar-se en els principis hidrodinàmics bàsics: flotació, respiració i propulsió.
- Treballar diferents habilitats aquàtiques: equilibris, immersions, manipulacions, lliscaments, entrades a l'aigua...

Aspectes metodològics

- És una activitat dirigida als nens/as, però requereix una gran participació i implicació dels pares.
- El tècnic és un dinamitzador de l'activitat que orienta tant als pares/mares, com als seus fills/es.
- Els exercicis es presenten sempre en forma de proposta, respectant sempre la voluntat i el ritme d'aprenentatge del seu fill/a.
- Els exercicis proposats es faran seguint una progressió, de menor a major dificultat.
- Construcció d'aprenentatges significatius. Per això és important tenir en compte el joc com a element principal del procés d'ensenyament-aprenentatge, ja que actua com a principal motor comunicador i estimulador.

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.



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)

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.