



INFORMACIÓ ACTIVITAT NATACIÓ ADULTS

Introducció

Programa trimestral per a usuaris/àries a partir de 16 anys dividit en tres nivells:

INICIACIÓ: Aquest curslet permet establir un primer contacte amb el medi aquàtic, per a proporcionar seguretat i perdre la por a l'aigua, així com per a aprendre a nedar partint dels principis bàsics de la natació: flotació, respiració, propulsió i coordinació.

PERFECCIONAMENT: Amb aquest curslet de natació es millora la tècnica i la coordinació dels diferents estils de natació (crol, esquena, braça i papallona), així com les habilitats aquàtiques (desplaçaments, girs, salts...).

ENTRENAMENT: Curslet orientat a aquelles persones que volen continuar perfeccionant la tècnica dels diferents estils natatoris i continuar millorant la seva forma física en el medi aquàtic treballant diferents mètodes d'entrenament.

Espai i temperatures

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

Material necessari

- Vestit de bany (d'una o dues peces)
- Barnús / tovallola
- Sabatilles de bany
- Casquet
- Ulleres de natació (opcional)



Normativa general

- Per a garantir el correcte funcionament dels cursos demanem arribar amb la màxima puntualitat possible.
- No es pot accedir a l'aigua sense la presència del tècnic.
- Els cursetistes faran ús dels vestuaris d'abonats/as.
- L'entrada/sortida dels vestuaris per als no abonats/as es realitzarà amb un marge de 20 minuts abans/després de la sessió.
- No es pot accedir a la piscina amb motxilles. Les pertinences han de guardar-se en les taquilles dels vestuaris. L'Ajuntament no es farà responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.
- No està permès menjar dins dels vestuaris ni de l'espai de piscina.

Característiques de la sessions

Les sessions es desenvolupen en un període trimestral amb dues o tres sessions setmanals de 50 minuts de durada

L'estructura de la sessió queda distribuït de la manera següent:

- **Activació:** Introducció als continguts dels procediments de manera progressiva.
- **Assoliment 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.
- **Feedback final:** Temps per a conèixer l'efecte de la sessió dels alumnes/nas i fer una valoració general.

Objectius generals

- Treballar la consciència corporal i les seves respostes en el medi aquàtic.
- Millorar l'autonomia i el domini del medi aquàtic.
- Afavorir les relacions socials.
- Adquirir un hàbit de pràctica esportiva com a promotor del benestar i la salut.

Objectius específics

- **Iniciació:**
 - Descobrir la pràctica de les activitats aquàtiques.
 - Guanyar seguretat i confiança en el medi aquàtic.
 - Descobrir i experimentar les característiques pròpies del medi aquàtic.
 - Conèixer i experimentar diferents formes de respiració.
 - Descobrir i experimentar diferents posicions de flotació dins del medi aquàtic.
 - Descobrir i experimentar els lliscaments.
 - Conèixer i realitzar desplaçaments còmodes, senzills i segurs en el medi aquàtic.
 - Experimentar desplaçaments que impliquin accions propulsives i coordinatives dels segments corporals.
 - Conèixer i experimentar amb material de diferents característiques.
- **Perfeccionament:**
 - Adquirir coneixements i experiències en el medi aquàtic.
 - Treballar en el domini del medi aquàtic.
 - Consolidar els desplaçaments i millorar les accions propulsives en els diferents estils de natació.
 - Utilitzar el material com a eina de millora en els desplaçaments.
 - Experimentar diferents habilitats aquàtiques (combinació d'estils, entrades en l'aigua, girs, equilibris, llançaments...)
 - Realitzar activitats recreatives en grup.

- **Entrenament:**

- Continuar millorant la tècnica dels diferents estils de natació.
- Entrenar la resistència, la força i la velocitat en el medi aquàtic.
- Millorar l'amplitud articular i el rang de moviment.
- Conèixer diferents mètodes d'entrenament de la natació.
- Practicar diferents habilitats aquàtiques.
- Realitzar activitats recreatives en grup.

