



INFORMACIÓ NATACIÓ INFANTIL I JUVENIL

Principis pedagògics

- **Els ritmes d'aprenentatge.**
El seu moment maduratiu i evolutiu del participant establirà l'evolució dels objectius a assolir. Les activitats aquàtiques com a una eina més en el procés educatiu del nen/a i no només com un contingut motor.
- **Aprenentatges positius.**
El cursetista és el centre de l'aprenentatge. Es fomenta la participació activa i respectuosa amb la voluntat dels alumnes. Les vivències positives i significatives facilitaran l'assoliment dels continguts treballats durant les sessions.
- **El joc com eina.**
Les activitats lúdiques guiades són una eina fonamental al procés d'aprenentatge.
- **La comunicació**
Aprofitar l'oportunitat que ens ofereix el medi aquàtic com a punt de trobada i com un nucli que afavoreix la comunicació en tots els nivells: tònic-emocional, verbal, gestual i afectiu.
- **El compromís amb la pràctica.**
Crear l'hàbit de l'activitat física per fomentar hàbits saludables.
- **La iniciació esportiva.**
L'activitat aquàtica educativa facilitarà la posterior adaptació a altres activitats o esports aquàtics amb major dificultat tècnica.

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		



Normativa general

- Els menors de 6 anys han de ser acompanyats per un adult responsable a vestidors, els monitors/es els recolliran i entregaran als vestidors.
- Els participants **majors a partir de 7 anys** accediran sense acompanyant a vestidors, on es canvien de manera autònoma, i seran recollits pels monitors/es. Els abonats tenen l'opció de canviar als seus fills/es en el vestuari d'abonats, sempre que estiguin en el vestuari corresponent o a la porta d'accés a piscina quan els monitors recullen o entreguen als alumnes.
- Els cursetistes **de 13 a 18 anys** es canvien a vestidors d'abonats i abonades i accediran a la piscina polivalent on es realitzen els cursets. Cal que portin cademat per fer ús de les guixetes.
- L'accés als vestuaris es realitzarà amb un marge de 15 minuts abans de començar la sessió i 15 minuts al finalitzar.
- No es permès menjar dins del vestuari.
- L'Ajuntament no es fa responsable dels objectes de valor que es puguin perdre.
- Recomanem portar als nens al lavabo del vestuari abans d'accedir a la piscina.

Material necessari per a l'activitat

- Banyador.
- Xancletes fàcils de posar i treure sense sivella.
- Casquet de bany.
- Barnús o capa (aconsellable per als més petits) o tovallola
- Ulleres de natació (opcional)
- Recomanem marcar tot el material amb nom i cognoms.

Característiques de les sessions

Depenent del curset és d'un, dos o tres dies a la setmana, amb sessions de 50 minuts de durada. La sessió comença quan el tècnic recull a als nens/es del vestuari on es treballen els hàbits d'ordre i d'higiene (portar l'equip i el calçat adequat, no córrer, respectar l'ordre de la fila...). Una vegada a la piscina, es situen a la zona establerta i el tècnic passa llista per a facilitar el coneixement dels alumnes i el control d'assistència. Abans de començar i en finalitzar la sessió, tots passen per la dutxa de la piscina per fomentar els hàbits d'higiene.

Les sessions s'estructuren de la següent manera:

- **Informació:** (5 min). Arribar a la piscina i situar-se en l'espai corresponent, passar llista i posar a als participants en situació sobre què treballaran, quan i com. Establir hàbits d'higiene (dutxa inicial).
- **Activació:** (10 min). Introducció als continguts procedimentals de manera progressiva.
- **Assoliment 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:** (5min). Temps per a conèixer l'efecte de la sessió en els alumnes, fer una valoració general, establir hàbits amb els nens de recollida del material utilitzat i d'higiene personal (dutxa final, posar-se les sabatilles el barnús abans d'anar al vestuari).

Criteris per a crear els grups

L'agrupació dels nens/es es realitzarà principalment en funció de la seva edat, d'aquesta manera treballarem amb grups homogenis donant més facilitat al tècnic per a seguir la programació establerta i als alumnes que es troben amb el seu grup d'iguals.

Pot haver-hi excepcions tenint en compte altres factors com: el nombre de nens/es inscrits de cada edat, el mateix desenvolupament/necessitat de cada alumne/a i l'espai de treball, entre d'altres.



El nombre d'alumnes per cada tècnic varia en funció de l'edat.

3-4 anys: 7 alumnes per tècnic / 5-12 anys: 12 alumnes per tècnic / 13-18 anys: 14 alumnes per tècnic.

Objectius generals

- **Objectius generals 3-4 anys: “Domini del medi aquàtic i desplaçaments bàsics”**
 - Familiaritzar-se amb el medi aquàtic.
 - Potenciar el desenvolupament psicomotor.
 - Dominar els principis hidrodinàmics bàsics: flotació, propulsió i respiració.
 - Iniciar-se en el treball de les habilitats aquàtiques bàsiques (salts, immersions, girs, equilibris...)
 - Realitzar els primers desplaçaments amb material i sense.
 - Adquirir hàbits higiènics.
- **Objectius generals 5-9 anys: “Iniciació a la tècnica d'estils”**
 - Ser autònom i treballar en el domini del medi aquàtic.
 - Controlar el procés respiratori al medi aquàtic.
 - Iniciar-se en la tècnica d'estils de natació.
 - Adaptar tasques motrius variades al medi aquàtic.
 - Adquirir hàbits higiènics, treball en equip i respecte als altres.
 - Fomentar l'hàbit saludable de fer exercici.
- **Objectius generals 10-16 anys: “Perfeccionament de la tècnica d'estils”**
 - Dotar als alumnes d'un gran domini del medi aquàtic amb un ample bagatge motor dins de l'aigua.
 - Assolir el domini del procés respiratori al medi aquàtic.
 - Perfeccionar la tècnica dels diferents estils de natació.
 - Utilitzar la iniciació als esports aquàtics com a eina de transmissió de valors i coneixements.
 - Conèixer, identificar i executar tasques motrius relacionades amb l'activitat aquàtica.
 - Valorar i gaudir de l'activitat aquàtica, amb vista al benestar físic i mental, tot practicant hàbits d'higiene personal.



VESTIDORS NATACIÓ EXTRAESCOLAR: DILLUNS - DIMECRES

DE 17.15 A 18.05H

ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 3-4 ANYS / 5-6 ANYS		
VESTUARI	VERMELL (3-4 ANYS)	BLAU (5-6 ANYS)	VERD (5-6 ANYS)
PROCEDIMENT	- 17.00 a 17.15h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 17.15h Els tècnics recullen als nens/es al vestuari i se'ls emporten a la piscina. - 17.15 a 18.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 18.05h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.		

ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 7-9 ANYS		
VESTUARI	Nº3 (MASCULÍ)	Nº 4 (FEMENÍ)	
PROCEDIMENT	- 17.00 a 17.15h Els nens/es entren i es canvien al vestuari corresponent. - 17.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 17.15 a 18.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 18.05h Els tècnics acompanyen als nens/es al vestuari i els infants surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.		

DE 18.15 A 19.05H

ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 3-4 ANYS	
VESTUARI	Nº5 + Nº6 (3-4 ANYS)	
PROCEDIMENT	- 17.00 a 17.15h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 17.15h Els tècnics recullen als nens/es al vestuari i se'ls emporten a la piscina. - 17.15 a 18.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 18.05h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 7-9 ANYS / 10-12 ANYS	
VESTUARI	Nº3 (MASCULÍ)	Nº 4 (FEMENÍ)
PROCEDIMENT	- 18.00 a 18.15h Els nens/es entren i es canvien al vestuari corresponent. - 18.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 18.15 a 19.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 19.05h Els tècnics acompanyen als nens/es al vestuari i els infants surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 13-18 ANYS	
VESTUARI	VESTUARI ABONATS/ABONADES	
PROCEDIMENT	- 18.00 a 18.15h Els/les alumnes entren i es canvien al vestuari corresponent. - 18.15h Els/les alumnes van cap a l'espai on es realitza l'activitat de piscina. - 18.15 a 19.05h Es realitza l'activitat de piscina - 19.05h Els/les alumnes van cap al vestuari corresponent i surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.	

DE 19.15 A 20.05H

ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 10-12 ANYS	
VESTUARI	Nº3 (MASCULÍ)	Nº 4 (FEMENÍ)
PROCEDIMENT	- 19.00 a 19.15h Els nens/es entren i es canvien al vestuari corresponent. - 19.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 19.15 a 20.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 20.05h Els tècnics acompanyen als nens/es al vestuari i els infants surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.	

ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 13-18 ANYS	
VESTUARI	VESTUARI ABONATS/ABONADES	
PROCEDIMENT	- 19.00 a 19.15h Els/les alumnes entren i es canvien al vestuari corresponent. - 19.15h Els/les alumnes van cap a l'espai on es realitza l'activitat de piscina. - 19.15 a 20.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 20.05h Els/les alumnes van cap al vestuari corresponent i surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.	

DE 20.15 A 21.05H

ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 13-18 ANYS	
VESTUARI	VERMELL (FEMENÍ)	BLAU (MASCULÍ)
PROCEDIMENT	- 20.00 a 20.15h Els/les alumnes entren i es canvien al vestuari corresponent. - 20.15h Els/les alumnes van cap a l'espai on es realitza l'activitat de piscina. - 20.15 a 21.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 21.05h Els/les alumnes van cap al vestuari corresponent i surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.	

VESTIDORS NATACIÓ EXTRAESCOLAR: DIMARTS - DIJOUS

DE 17.15 A 18.05H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 3-4 ANYS / 5-6 ANYS
VESTUARI	VERMELL (3-4 ANYS)BLAU (5-6 ANYS)
PROCEDIMENT	- 17.00 a 17.15h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 17.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 17.15 a 18.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 18.05h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 7-9 ANYS
VESTUARI	Nº3 + Nº4 (FEMENÍ)VERD (MASCULÍ)
PROCEDIMENT	- 17.00 a 17.15h Els nens/es entren i es canvien al vestuari corresponent. - 17.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 17.15 a 18.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 18.05h Els tècnics acompanyen als nens/es al vestuari i els infants surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.

DE 18.15 A 19.05H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 7-9 ANYS / 10-12 ANYS
VESTUARI	Nº3 + Nº4 (FEMENÍ)VERD (MASCULÍ)
PROCEDIMENT	- 18.00 a 18.15h Els nens/es entren i es canvien al vestuari corresponent. - 18.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 18.15 a 19.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 19.05h Els tècnics acompanyen als nens/es al vestuari i els infants surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 13-18 ANYS
VESTUARIO	VESTUARI ABONATS/ABONADES
PROCEDIMENT	- 18.00 a 18.15h Els/les alumnes entren i es canvien al vestuari corresponent. - 18.15h Els/les alumnes van cap a l'espai on es realitza l'activitat de piscina. - 18.15 a 19.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 19.05h Els/les alumnes van cap al vestuari corresponent i surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.

VESTIDORS NATACIÓ EXTRAESCOLAR: DIVENDRES

DE 17.15 A 18.05H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 3-4 ANYS / 5-6 ANYS
VESTUARI	VERMELL (3-4 ANYS)Nº4 (5-6 ANYS)
PROCEDIMENT	- 17.00 a 17.15h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 17.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 17.15 a 18.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 18.05h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.
DE 18.15 A 19.05H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 3-4 ANYS / 5-6 ANYS
VESTUARI	VEST 5+6 (3-4 ANYS)Nº3 (5-6 ANYS)
PROCEDIMENT	- 18.00 a 18.15h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 18.15h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 18.15 a 19.05h Es realitza l'activitat de piscina. - 19.05h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.

VESTIDORS NATACIÓ EXTRAESCOLAR: DISSABTE

DE 9.30 A 10.20H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 3-4 ANYS
VESTUARI	VERMELL
PROCEDIMENT	- 9.15 a 9.30h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 9.30h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 9.30 a 10.20h Es realitza l'activitat de piscina. - 10.20h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.

DE 10.30 A 11.20H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 3-4 ANYS
VESTUARI	VERMELL
PROCEDIMENT	- 10.15 a 10.30h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 10.30h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 10.30 a 11.00h Es realitza l'activitat de piscina. - 11.20h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.

DE 11.30 A 12.20H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 5-6 ANYS
VESTUARI	VERMELL
PROCEDIMENT	- 11.15 a 11.30h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 11.30h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 11.30 a 12.20h Es realitza l'activitat de piscina. - 12.20h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.

DE 12.30 A 13.20H	
ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 5-6 ANYS
VESTUARI	VERMELL
PROCEDIMENT	- 12.15 a 12.30h Els pares/mares/acompanyants recullen i canvien als nens/es al vestuari. - 12.30h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 12.30 a 13.20h Es realitza l'activitat de piscina. - 13.20h Els tècnics entreguen als nens/es als seus pares/mares/acompanyants al vestuari.

ACTIVITAT	NATACIÓ EXTRAESCOLAR 7-9 ANYS / 10-12 ANYS	
VESTUARI	BLAU (FEMENÍ)	VERD (MASCULÍ)
PROCEDIMENT	- 12.15 a 12.30h Els nens/es entren i es canvien al vestuari corresponent. - 12.30h Els tècnics recullen als nens/es dins del vestidor i se'ls emporten cap a piscina. - 12.30 a 13.20h Es realitza l'activitat de piscina. - 13.20h Els tècnics acompanyen als nens/es al vestuari i els infants surten quan acaben de vestir-se. ELS ACOMPANYANTS ESPEREN A L'ENTRADA PRINCIPAL DE LA INSTAL·LACIÓ. NO PODEN ACCEDIR ALS VESTUARIS.	

CURSET DE NADONS (4-36MESOS)
OCUPACIÓ DIVENDRES de 15.00 a 19.15h
OCUPACIÓ DISSABTES de 8.45 a 12.45h

VESTIDOR HOMES	 COLOR VERD
VESTIDOR DONES	 COLOR BLAU

AL CURSET DE NADONS NOMÉS POT ACCEDIR L'ADULT QUE REALITZA L'ACTIVITAT, NO ES PERMETEN MÉS ACOMPANYANTS.