



ACTIVIDAD ACUÁTICA BEBÉS

Introducción

La actividad acuática para bebés tiene como objetivo general estimular el desarrollo integral del bebé en el ámbito socioafectivo, cognitivo y motor dentro del medio acuático, respetando su ritmo de aprendizaje y favoreciendo su proceso evolutivo. Aprovecharemos las ventajas que nos proporciona este medio para conocer, aprender, experimentar y vivir sensaciones que enriquezcan el crecimiento como personas.

Espacios y temperaturas

	Medidas vaso de agua	Profundidad	Temperatura mínima	Temperatura máxima
Piscina de enseñanza	12 x 6 m	0,6 / 1,25 / 0,6 m	29,5 °	31,5 °
Piscina telescópica	20 x 10 m	1,25 / 1,4 / 1,25 m	28,5 °	29,5 °

Normativa general

- Los vestuarios grupales y la piscina de enseñanza y telescópica están situados a la planta -I del CEM Can Roca.
- Hombres y mujeres harán uso de los vestuarios de colores correspondientes.
- La entrada/salida de los vestuarios se realizará con un margen de 20 minutos antes/después de la sesión. Se asignará vestuario de colores según disponibilidad.
- Las puertas de los vestuarios permanecerán siempre abiertas. Recomendamos dejar los objetos de valor dentro del espacio de piscina. La Sección de Deportes no se hace responsable de los objetos que se puedan perder.
- Por motivos higiénicos los cochecitos tienen que dejarse en los espacios habilitados antes de entrar a los vestuarios.



- Los acompañantes (uno por cada participante y mayores de 18 años) pueden cambiar a los bebés en los vestuarios o en la misma piscina donde hay un mueble cambiador.
- No está permitido comer dentro de los vestuarios ni a la piscina.
- Los/las cursillistas que llegan unos minutos antes tienen que esperar en los bancos, no está permitido acceder al agua fuera del horario del curso bajo la supervisión del técnico.

Material necesario

ADULTOS ACOMPAÑANTES

- Bañador
- Albornoz/toalla
- Zapatillas de piscina
- Gorro de baño

BEBÉS

- Pañal de agua y/o bañador
- Albornoz/toalla
- Zapatillas de piscina
- Gorro de baño (opcional)

Beneficios del programa

1. **Ejercita su musculatura:** La natación para bebés promueve la estimulación temprana. Facilita la movilidad de todo el cuerpo y el desarrollo de la motricidad global.
2. **Mejora el equilibrio:** A través de ejercicios y juegos, el bebé trabaja la conciencia corporal que le facilitará otros aprendizajes motrices posteriores.
3. **Incrementa la seva autoestima:** el bebé aprende a confiar en la suyas capacidades en un espacio seguro y de confianza con la familia.
4. **Fomenta la creatividad:** La familiarización con el medio acuático ayuda a prestar atención a los detalles y fomenta la observación, del mismo modo promueve la imaginación.
5. **Fortalece el vínculo entre bebé y persona adulta:** durante las sesiones el bebé comparte situaciones y experiencias con su acompañante que no se dan en otros espacios. El tiempo en exclusiva durante la sesión donde el bebé desarrolla las reacciones innatas e instintivas fomenta un vínculo respetuoso y de cura entre ambos participantes.
6. **Ayuda a relajarse:** El programa de ejercicios en el agua relaja al bebé y la ayuda a descansar mejor.

Características de las sesiones

Una sesión semanal de 30 minutos. Las sesiones constan de diferentes partes:

- **Información:** Entrar a la piscina y situarse en el espacio correspondiente, pasar lista y poner a los alumnos en situación sobre el que trabajarán, cuando y como.
- **Activación:** Introducción a los contenidos procedimentales de manera progresiva.
- **Adquisición de objetivos:** Tiempo dedicado a plantear las actividades relacionadas con los objetivos que se pretenden conseguir.
- **Estabilizació:** Parte destinada a hacer un trabajo compensatorio del resto de la sesión, intentando volver a un estado de calma y relajación.
- **Feedback final:** Tiempo para conocer el efecto de la sesión en los alumnos y hacer una valoración general.

Aspectos metodológicos

- Esta es una actividad que va dirigida exclusivamente a los bebés, pero requiere una gran participación e implicación de los acompañantes.
- Los ejercicios se presentan siempre en forma de propuesta. Esta propuesta no es un ejercicio obligado a seguir, sino un reto con el cual se tiene que trabajar respetando siempre la voluntad y el ritmo de aprendizaje del bebé.
- El Juego es el elemento principal del proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto que actúa como principal motor comunicador y estimulador en los niños.

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...

