

## **NATACIÓ EXTRAESCOLAR**

### **1. NIVELLS DELS GRUPS DE NATACIÓ**

Hi ha 12 nivells de natació; cadascun d'ells amb uns objectius plantejats per aconseguir al llarg de tot el curs, unes activitats d'ensenyament-aprenentatge per assolir els objectius, uns continguts per saber el que cal treballar i les avaluacions per a que tant el tècnic com els familiars coneguin en quin punt de l'aprenentatge es troba l'alumne/a.

Els nens de 4 mesos a 3 anys estaran en el grup de Granotes, els de 3 a 5 anys en el grup de Tortugues, els de 6 a 9 anys seran Dofins i els de 10 a 14 Taurons. El nivell de cada un dels nens (de l'1 al 12) quedarà determinat a través de l'avaluació a final de cada trimestre.

### **2. OBJECTIUS QUE ES PERSEGUEIXEN EN LA SESSIÓ**

En cada sessió es plantegen uns objectius de grup i uns altres individuals per a cada alumne/a en particular, ja que cada un d'ells té una forma d'evolució diferent. Treballem a diari l'atenció personalitzada i individualitzada.

### **3. ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ**

El temps i l'estructura de les sessions s'especifica en el document adjunt. En aquest s'observa la importància que li donem a totes les accions que es duen a terme abans de que els alumnes entrin dins de l'aigua i en finalitzar.

En els cursos de natació s'acostuma a donar importància exclusiva al temps que els alumnes estan dins de l'aigua. Per nosaltres la sessió comença quan els alumnes entren en la zona d'aigües, ja que des d'aquell mateix moment que ho fan, ja s'estan treballant els objectius plantejats en la programació.

### **4. AVALUACIONS**

Al llarg del curs es fan dues avaluacions: Després de les vacances de Nadal (final del primer quadrimestre) i estiu (final de curs).

En aquestes es pot observar l'evolució i progressió que està seguint cada alumne/a.

## **5. RATIS DELS CURSETS: 10 I 12**

Per facilitar l'organització dels grups en les inscripcions es té en compte l'edat dels alumnes:

- LLAR D'INFANTS I INFANTILS: 10 alumnes per tècnic.
- PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA: 12 alumnes per tècnic.

La piscina (amb acord amb l'escola) es reserva el dret d'ampliar o reduir el nombre d'alumnes per grup si així ho creu convenient, ja que el que fa definir la distribució dels alumnes en els diferents grups no són les edats, sinó els **NIVELLS**.

## **6. JORNADA DE PORTES OBERTES**

La jornada de portes obertes la fem la segona setmana de juny.

Els familiars poden accedir a la zona d'aigües per veure els progressos dels seus fills de ben a prop.

Es permet, de forma excepcional, l'ús de càmeres fotogràfiques i vídeo.

En el tercer trimestre es donarà la informació necessària per conèixer l'organització i funcionament de la jornada de portes obertes.

## **7. CALENDARI DELS CURSETS**

Els cursos de natació del nostre centre segueixen el calendari escolar, és a dir, tenen nou mesos de durada, repartits en tres trimestres amb les següents festes:

- Dues setmanes de Nadal.
- Setmana Santa.
- Festius anuals.

## **8. PONTS I FESTIUS**

Qualsevol festiu que sigui entre setmana i provoqui un pont, no implicarà l'anul·lació de les classes en el dia no festiu.

Els cursos de natació no es faran en festiu, encara que aquest sigui entre setmana. Aquestes sessions no són recuperables.

## **9. COMUNICACIÓ DE LES FALTES D'ASSISTÈNCIA: ALUMNE/A I ESCOLA**

En cas de que un alumne/a hagi d'estar sense assistir a piscina un període llarg de temps (a partir de tres setmanes), caldrà informar-ne el motiu i el temps que trigarà a tornar al tècnic de l'alumne/a.

Cal avisar a la coordinadora de qualsevol falta d'assistència de tota l'escola a la piscina amb la màxima antelació possible per alguna excursió, pluja, festivals, ponts, etc.

## 10. COMUNICACIÓ DAVANT DE PATOLOGIES I/O DISCAPACITATS DELS ALUMNES

És important que l'escola informi a la coordinadora, a principi de curs, de qualsevol patologia i/o discapacitat d'algun alumne/a, ja que d'això en dependrà el tracta i forma d'ensenyament que pugui tenir el tècnic envers aquell alumne/a.

## 11. ESCOLA INTERMEDIÀRIA ENTRE PARES I INSTAL·LACIÓ

És important que l'escola actuï d'intermediària entre els pares i la coordinadora en assumptes que puguin sorgir al llarg del curs per poder canalitzar la informació.

En cas de que algun familiar necessiti parlar directament amb la coordinadora, ho demanarà primer a l'escola i serà aquesta la que es posarà en contacte amb la coordinadora per explicar-li el motiu i facilitar-li el telèfon.

## 12. INDUMENTÀRIA DE PISCINA

És obligatori l'ús del banyador (recomanable banyador sencer per les nenes), casquet de bany, xanquetes (sense "velcro", sobre tot, pels més petits) i tovallola (o barnús).

És important que la roba estigui marcada per facilitar el control en la zona d'aigües i en els vestidors.

### GRAELLA D'HORARIS CURS 2011-2012

<b>GRUPS</b>	<b>HORARI</b>	<b>INSCRITS</b>
<b>INFANTIL P3</b>	DIJOUS 16.30 a 18.15	10
<b>INFANTIL P4-P5</b>	DILLUNS 16.30 a 18.00	30
<b>1r, 2n, 3r i 4t de PRIMÀRIA</b>	DIVENDRES 17.00 a 18.45	12

## OBJECTIUS TEMPORADA 11-12

<b>NIVELL 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Confia i interactua amb els pares a la piscina</li> <li>- Mostra autoconfiança amb el medi aquàtic</li> <li>- Adopta la posició dorsal sense por</li> <li>- Entra a l'aigua de forma bàsica (assegut, a gates)</li> <li>- Manté l'equilibri bàsic sobre superfície inestable</li> <li>- Es relaciona amb altres persones a la piscina</li> </ul>
<b>NIVELL 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canvia de posició i rotació amb ajuda</li> <li>- Entra a l'aigua i s'inicia en els salts amb ajuda</li> <li>- Manté l'equilibri sense ajuda</li> <li>- Flota amb ajuda</li> <li>- Es relaciona amb altres persones</li> <li>- Posa el cap a dintre l'aigua de forma autònoma</li> <li>- Coordinació óculo manual</li> <li>- Desenvolupament de l'esquema corporal</li> </ul>
<b>NIVELL 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bufa a dintre l'aigua</li> <li>- S'inicia en les immersions amb ajuda</li> <li>- Flota amb material</li> <li>- Canvia de posició i rota sense ajuda</li> <li>- S'inicia amb salts amb material</li> <li>- Realitza desplaçaments i moviment bàsics en posició vertical</li> </ul>
<b>NIVELL 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es manté en flotació ventral i dorsal</li> <li>- Salta a l'aigua de forma autònoma i sense por</li> <li>- Es desplaça ventral i horitzontalment amb peus fora i cara a dintre l'aigua</li> <li>- Es desplaça de forma dorsal amb batuda de cames i material de flotació</li> <li>- Inici d'entrades de cap a l'aigua</li> </ul>
<b>NIVELL 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es desplaça ventral i horitzontalment amb peus fora i cap a dins amb braços estirats endavant</li> <li>- Es desplaça de forma dorsal amb batuda de cames sense material (12m)</li> <li>- Es desplaça de forma horitzontal sota l'aigua una distància curta (1-2m)</li> <li>- Realitza el moviment de braços-peus de crol amb material i cara a dins l'aigua</li> <li>- Realitza el moviment de braços-peus d'esquena amb material</li> <li>- Domina les entrades de cap</li> </ul>
<b>NIVELL 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Domina la flotació estàtica ventral i dorsal sense material.</li> <li>- Domina la respiració frontal amb batuda de crol i fusta 12m</li> <li>- Inicia la coordinació de braços-peus i respiració de crol</li> <li>- Es desplaça de forma dorsal amb batuda d'esquena sense material de 25m</li> <li>- Realitza el moviment de braços-peus d'esquena sense material 12m</li> <li>- Es desplaça de forma horitzontal per sota l'aigua en una distància curta (6m)</li> <li>- Salta de cap</li> </ul>
<b>NIVELL 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Domina la respiració frontal amb batuda de crol i pala 25m</li> <li>- Neda crol amb coordinació correcta (peus-braços-respiració) 12m</li> <li>- Domina la batuda d'esquena sense material 25m</li> <li>- Coordina la braçada i la batuda d'esquena amb punt mort 12m sense material</li> <li>- S'inicia en la immersió profunda agafant objectes del fons de l'aigua.</li> <li>- Inicia moviments de peus de braça</li> <li>- Realitza tombarelles cap endavant</li> <li>- Perfecciona el salt de cap</li> </ul>

<b>NIVELL 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Domina la respiració lateral de crol amb fusta 25m</li> <li>- Domina la respiració lateral de crol amb punt mort sense material 12m</li> <li>- S'inicia en la respiració bilateral de crol 12m</li> <li>- Coordina l'estil d'esquena 25m</li> <li>- S'inicia en la immersió profunda amb desplaçament</li> <li>- Domina la impulsió horitzontal,ventral i dorsal des de la paret</li> <li>- Moviments de peus de braça</li> <li>- S'inicia en la braçada de braça</li> </ul>
<b>NIVELL 9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es desplaça nedant crol 25m</li> <li>- Domina la respiració bilateral en punt mort sense material 12m</li> <li>- Es desplaça nedant esquena 25m</li> <li>- Realitza la immersió profunda amb desplaçament un mínim de 10m</li> <li>- Es manté en posició vertical</li> <li>- Realitza distints tipus de tombarelles</li> <li>- Coordina peus-braços amb respiració de braça</li> </ul>
<b>NIVELL 10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Domina l'estil de crol amb respiració bilateral sense material 25m</li> <li>- Neda esquena correctament 50m</li> <li>- Domina la coordinació de la braçada i respiració de braça</li> <li>- S'inicia al moviment de cos ondulatori de papallona</li> <li>- Domina la sortida amb desplaçament de salt de cap</li> <li>- Domina la immersió profunda durant 14m</li> <li>- S'inicia en el viratge de crol i esquena</li> <li>- Realitza peus de waterpolo</li> </ul>
<b>NIVELL 11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neda crol correctament amb respiració unilateral,bilateral i viratges</li> <li>- Realitza la sortida de crol i esquena correctament</li> <li>- Neda esquena i realitza el viratge correctament 50m</li> <li>- Neda braça i realitza el viratge correctament 25m</li> <li>- Coordina peus i braços de papallona</li> <li>- Treballa la velocitat de distints estils</li> <li>- Realitza "arrastres" de salvament</li> <li>- Realitza exercicis de coordinació i desplaçament de waterpolo amb pilota</li> <li>- Realitza desplaçaments,salts i equilibris del cos a l'aigua</li> </ul>
<b>NIVELL 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estil Crol: posició del cos/eficàcia de braçada i batuda/coordinació/canvis de velocitat</li> <li>- Estil d'Esquena: posició del cos/eficàcia de braçada i batuda/coordinació/canvis de velocitat</li> <li>- Estil Braça: Neda correctament 50m/sortida i viratge correctes</li> <li>- Estil Papallona: Neda 25m /sortida i viratge correctes</li> <li>- Inici a l'Entrenament de Natació: neda 100-200m estils / 200-400m lliures</li> <li>- Inici a l'Entrenament de Waterpolo: Passades /llançaments,salts i desplaçaments/desplaçaments amb i sense pilota/canvis de sentit/reglament bàsic.</li> </ul>

## ESTRUCTURA D'UNA SESSIÓ DE NATACIÓ

TEMPS SESSIÓ	PROCEDIMENT	OBJECTIUS	
		ACTITUDINALS	PROCEDIMENTALS
0'	1. ENTRAR PISCINA 2. DEIXAR LA TOVALLOLA EN EL BANC ASSIGNAT 3. PASSAR LLISTA 4. ANAR A LA DUTXA EN FILERA I ACOMPANYATS DEL TÈCNIC 5. DUTXAR-SE 6. DEIXAR LES XANCLETES BEN ORDENADES 7. AGAFAR EL MATERIAL AQUÀTIC I DEIXAR-LO BEN ENDREÇAT EN EL LLOC PERTINENT	1. Respectar les normes de comportament cívic. 2. Saber escoltar en silenci i ordre. 3. Organitzar-se en l'espai de forma ordenada. 4. Adquirir hàbits d'higiene. 5. Tenir cura de l'ordre de les coses. 6. Responsabilitzar-se de l'endreça del material.	
5'	8. POSAR-SE EN FILERA		1. Organitzar-se en l'espai de forma ordenada.
10'	9. ESCOLTAR L'EXPLICACIÓ DEL TÈCNIC		2. Saber escoltar en silenci i ordre.
15'	10. EXECUTAR ELS EXERCICIS MARCATS PEL TÈCNIC:		3. Desenvolupar les activitats d'ensenyament-aprenentatge propis del nivell de l'alumne/a.
20'	AQUESTS ESTAN PENSATS PER ASSOLIR ELS		
25'	OBJECTIUS DEL NIVELL EN QUE L'ALUMNE/A ESTÀ UBICAT		
30'			
35'	11. ELS DARRERS 5-10' DE LA SESSIÓ ES DESTINEN A FER JOCS DIRIGITS PER ASSOLIR OBJECTIUS DE TIPUS PROCEDIMENTAL I ACTITUDINAL		4. Experimentar el gust i la satisfacció per la natació.
40'	12. GUARDAR EL MATERIAL UTILITZAT	1. Responsabilitzar-se de l'endreça del material.	
	13. POSAR-SE LES XANCLETES	2. Adquirir hàbits d'higiene.	
	14. ANAR A LA DUTXA EN FILERA I ACOMPANYATS DEL TÈCNIC	3. Respectar l'espai dels altres i d'un mateix.	
	15. DUTXAR-SE	1. Adquirir hàbits d'higiene.	
	16. RECOLLIR LA TOVALLOLA	2. Responsabilitzar-se cadascú de les pertinençes.	
	17. ACOMPANYAR ALS ALUMNES EN FILERA FINS ALS/LES RESPONSABLES DEL CENTRE O L'ESCOLA	3. Respectar l'ordre de les fileres.	
45'			