

1.- METODOLOGIA DE TREBALL

En els cursos de natació extraescolar treballarem per grups d'edats i de nivells, el nombre d'alumnes per tècnic/a, és d'un mínim de sis i un màxim de catorze.

Els alumnes es divideixen en dos blocs:

Educació infantil (2 a 5 anys)

Educació primària (de 6 a 12 anys)

El primer dia d'activitat es farà una petita prova per saber el nivell de cada alumne/a.

2.- PROGRAMACIÓ

a. Educació infantil (alumnes de 2 a 5 anys)

Aquesta programació va dirigida a tots aquells nens i nenes amb una edat compresa entre els dos i els cinc anys.

En aquesta etapa el/la nen/a experimenta grans canvis a nivell psicològic, biològic i motriu, aquest procés de desenvolupament motriu, és el que nosaltres treballarem d'una forma més directa, intentarem aconseguir una autonomia dins el medi aquàtic i un exercici físic prolongat, sense oblidar però, la seva formació com a persona.

Objectiu principal

Ens marcarem un plantejament educatiu-utilitari, intentant desenvolupar l'esquema corporal i aprendre a nedar mitjançant una forma molt lúdica, sense oblidar la seva formació personal, el respecte pel medi, pels altres, etc.

Objectius generals

- conèixer el medi on es desenvolupa l'activitat, vestidors, dutxes, piscina,...
- conèixer les normes de comportament i seguretat durant la realització de l'activitat.
- afavorir el desenvolupament de l'esquema corporal del/la nen/a.
- millorar el control postural i el to muscular.
- reforçar l'educació de la respiració.
- assolir una autonomia dins l'aigua.
- desenvolupar conductes perceptives amb objectes.
- experimentar benestar i plaer en la pràctica de l'activitat.

Objectius específics

- aconseguir la **FAMILIARITZACIÓ** dels alumnes en un medi aquàtic, que ofereix condicions de comportament diferents.

- adaptar la **RESPIRACIÓ** usual en el medi terrestre als condicionants del medi aquàtic.
- aconseguir una posició del cos dins l'aigua a través de la **FLOTACIÓ I L'EQUILIBRI**.
- iniciar els desplaçaments mitjançant la **PROPULSIÓ**.
- treballar les entrades a l'aigua representades pels **SALTS**.
- realitzar **JOCS** psicomotrius dins l'aigua per facilitar el procés familiarització-aprenentatge, mitjançant:
 - joc espontani pràctica de joc lliure
 - joc sensorial descobrir elements nous interns i externs, necessitat de desplaçar-se cada cop més (l'aigua facilita els moviments per explorar en qualsevol posició).
 - joc funcional amb una finalitat més dirigida cap a objectius més específics de la natació.

Metodologia de treball

Iniciarem el curs amb un període de familiarització, en el qual es van habituant a l'espai, als tècnics, als/les companys/es, a l'entorn en general. Aquesta familiarització es porta a terme mitjançant propostes senzilles i motivadores, amb la presència del tècnic dins l'aigua i l'ajut de material auxiliar de diferents formes i colors.

Per tant, facilitarem l'aprenentatge fent que les activitats siguin lúdiques i didàctiques, més tard dirigirem l'aprenentatge cap al desenvolupament motriu mitjançant el coneixement del cos, de la respiració, de la flotació, de la propulsió, etc.

Distribució de la sessió

La sessió té una durada de 45 minuts, comença quan el/la responsable de **TIC-TAC Serveis Educatius** deixa els alumnes en el recinte de piscina. Es passarà llista per facilitar el coneixement dels alumnes i el control d'assistència. Al començar i al finalitzar la sessió, passen per la dutxa de la piscina, aconseguint així, el coneixement de les instal·lacions i potenciant els hàbits d'higiene. No es podran utilitzar les dutxes dels vestidors. Un cop finalitzada la sessió marxen amb el/la responsable de **TIC-TAC Serveis Educatius** que s'ha quedat dins el recinte de piscina amb el calçat adequat (sabatilles de piscina).

b. Educació primària (alumnes de 6 a 12 anys)

Aquesta programació va dirigida als alumnes amb edats compreses entre els sis i els dotze anys, és a dir, primària. El que es pretén és educar, no només a nivell esportiu, sinó contribuir al desenvolupament global dels alumnes, a nivell cognitiu, afectiu i motriu.

Continguts i els seus objectius específics

Ens centrarem en els continguts referents a procediments els quals comprenen les habilitats, les estratègies i les tècniques:

- familiarització (control i ajust postural al medi aquàtic)
- respiració
- habilitats motrius bàsiques
- flotació i equilibri
- propulsions i desplaçaments
- immersions
- habilitats motrius específiques
- coordinació dels diferents estils
- sortides i viratges dels diferents estils
- desplaçaments en el medi aquàtic
- capacitats condicionals; resistència, velocitat, flexibilitat i força
- el joc preesportiu i esportiu

Objectius

- controlar la pròpia lateralitat
- controlar la respiració mitjançant activitats que ho afavoreixin
- adoptar una postura correcta
- executar correctament les habilitats motrius bàsiques
- dominar el cos i la força en el medi aquàtic
- saber jugar a jocs espontanis i organitzats: jugar col·lectivament

Metodologia de treball

El període de familiarització estarà present en tots els casos, però s'aplicarà segons el nivell, l'edat i les necessitats de cada alumne/a.

Distribució de la sessió

La sessió té una durada de 45 minuts, comença quan el/la responsable de **TIC-TAC Serveis Educatius** deixa els alumnes en el recinte de piscina. Es passarà llista per facilitar el coneixement dels alumnes i el control d'assistència. Al començar i al finalitzar la sessió, passen per la dutxa de la piscina, aconseguint així, el coneixement de les instal·lacions i potenciant els hàbits d'higiene. No es podran utilitzar les dutxes dels vestidors. Un cop finalitzada la sessió marxen amb el/la responsable de **TIC-TAC Serveis Educatius** que s'ha quedat dins el recinte de piscina amb el calçat adequat (sabatilles de piscina).

3.- VESTIDORS, HORARIS I PERSONAL DOCENT

L'organització dels vestidors anirà controlada pels propis monitors/es de **TIC-TAC Serveis Educatius** i un d'ells s'haurà de quedar, com a mínim, durant tota la sessió, dins el recinte de piscina o bé a la grada, per estar localitzables; el responsable que es quedi dins la piscina o accedeixi al passadís de peus nets, haurà d'anar sempre amb sabatilles de piscina, no es podrà accedir a la piscina amb calçat de carrer.

La sessió començarà i acabarà a l'hora en punt per agilitar l'ajust horari amb les altres escoles. Els alumnes es dutxaran al començar i al finalitzar la sessió dins el recinte de piscina, no ho podran fer mai dins els vestidors.

Cada nen i nena haurà de portar banyador d'una sola peça, sabatilles de bany i casquet. També s'haurà de marcar la roba amb el nom de cada nen i nena.

Els canvis de grup/nivell dels alumnes es farà segons criteri dels tècnics de la piscina.

4.- PROGRAMACIÓ HORÀRIA

L'horari aproximat serà el següent: De dilluns a divendres de 14.45 h a 17.15 h.

CONCEPTE	HORARI
RECOLLIDA DELS ALUMNES A L'ESCOLA	14.50 h
ARRIBADA A LA PISCINA	15.05 h
CANVI DE ROBA 1r TORN	15.05h a 15.15 h
CURS NATACIÓ 1r GRUP	15.15 h a 16.00 h
JOCS I ACTIVITATS AMB EL 2n GRUP	15.15 h a 15.45 h
CANVI DE ROBA 2n TORN.	15.45 h a 16.00 h
CURS NATACIÓ 2n GRUP.	16.00 h a 16.45 h
SORTIDA DE LA PISCINA I CANVI DE ROBA – 1r TORN	16.00 h a 16.15 h
JOCS I ACTIVITATS AMB EL 1r GRUP	16.15 h a 16.45 h
SORTIDA DE LA PISCINA I CANVI DE ROBA – 2n TORN	16.45 h a 16.55 h
AGAFAR TRANSPORT DE TORNADA	16.55 h
ARRIBADA A L'ESCOLA	17.05 h aprox.