

# CN1. CURSETS DE NATACIÓ



Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones de Martorell

*Els cursos de natació tenen com a finalitat principal que els participants adquireixin el domini mínim en el medi aquàtic que els permeti flotar i desplaçar-se sense dificultats, sense perjudici per a la seva salut, encara que en determinades edats i nivells també s'utilitzen per perfeccionar els diferents estils.*

*Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones partir dels 3 anys d'edat, amb diferents etapes d'aprenentatge adaptades a l'edat dels participants.*

**Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :**

Aquest beneficis es poden assolir de manera progressiva i respectant el ritme de cada participant:

## **Iniciació:**

- Aconseguir perdre la por.
- Iniciar la respiració.
- Iniciar la immersió.
- Iniciar els desplaçaments.
- Iniciar la flotació.
- Iniciar el salt.
- Iniciar els equilibris.

## **Nivell 1:**

- Desenvolupar la respiració.
- Desenvolupar la immersió.
- Desenvolupar els desplaçaments i iniciar els estils de crol i esquena.
- Desenvolupar la flotació.
- Desenvolupar els salts.
- Iniciar el crol i l'esquena



## Característiques :

Els participants estan dividits en grups de pràctica adequats a la seva edat i nivell. Per poder participar en els cursos de nivell 1, cal superar les proves de nivell establertes.

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera de preparació per a l'activitat en què es realitzen exercicis i/o jocs orientats a preparar els participants per al treball específic de la sessió.
- A la segona, es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- La tercera serveix per donar per finalitzada la fase específica de la sessió i té com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, tots els grups tenen les places limitades.

## Recomanacions :

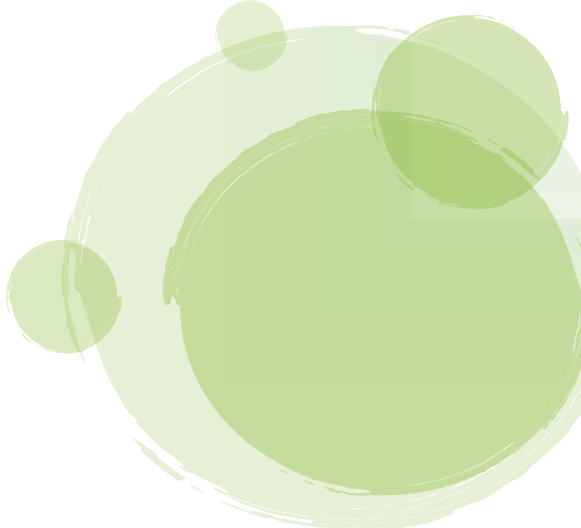
Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xancletes i tovallola.

Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.

Cal que els participants assisteixin amb regularitat a totes les sessions programades.

## Períodes i durada :

Els cursos d'Iniciació, Nivell 1, s'avaluen mensualment revisant les habilitats assolides per proposar als alumnes la seva continuïtat al mateix nivell o el canvi a un de superior.



## Horaris i grups :

Període: 5 de setembre de 2022 – 30 de juliol de 2023 (Excepte del 23 de desembre de 2022 al 6 de gener de 2023).

Grup	Edats (orientatives)	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
<b>NIVELL D'INICIACIÓ</b>					
NT Iniciació -A-	de 3 a 7 anys	Dilluns	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -M-	de 3 a 7 anys	Dimecres	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -D-	de 3 a 7 anys	Dimarts	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -O-	de 3 a 7 anys	Dijous	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -C-	de 3 a 7 anys	Dilluns	18:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -N-	de 3 a 7 anys	Dimecres	18:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -I-	de 3 a 7 anys	Dissabtes	10:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -J-	de 3 a 7 anys	Dissabtes	11:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -K-	de 3 a 7 anys	Divendres	17:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Iniciació -L-	de 3 a 7 anys	Divendres	18:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
<b>NIVELL 1</b>					
NT Nivell -1 A-	majors de 7 anys	Dilluns	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Nivell -1 E-	majors de 7 anys	Dimecres	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Nivell -1 B-	majors de 7 anys	Dimarts	18:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Nivell -1 H-	majors de 7 anys	Dijous	18:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Nivell -1 F-	majors de 7 anys	Dissabtes	9:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Nivell -1 G-	majors de 7 anys	Divendres	17:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-2