



# CN1. CURSETS DE NATACIÓ

## N2 a N4

*Els cursos de natació N-2, N-3 i N-4 tenen com a finalitat principal que els participants progressin en el domini del medi aquàtic a través de l'assoliment de la tècnica dels diferents estils de natació, sense perjudici per a la seva salut, arribant, en determinades edats al perfeccionar els diferents estils.*

*Aquesta activitat es pot practicar al Club Natació Martorell en conveni amb el Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 3 anys d'edat, amb diferents etapes d'aprenentatge adaptades a l'edat dels participants, donant continuïtat als cursos d'Inici i N-1 que ofereix el Departament d'Esports del PMSAPM.*

*Aquesta activitat la desenvolupen tècnics de natació del Club Natació Martorell coordinadament amb el responsable d'activitats del Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones de Martorell*

**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:

### Nivell 2:

- Desenvolupar la respiració en crol i esquena .
- Iniciar i desenvolupar els girs.
- Desenvolupar desplaçaments en crol i esquena.
- Desenvolupar i perfeccionar la flotació.
- Desenvolupar i perfeccionar el salt i l'entrada de cap a l'aigua.

### Nivell 3:

- Perfeccionar la respiració en crol i esquena.
- Perfeccionar el desplaçament en immersió.
- Perfeccionar la coordinació en crol i esquena.
- Iniciar el moviment de cames de braça.
- Iniciar la sortida en crol.

### Nivell 4:

- Perfeccionar els desplaçaments en crol, esquena i braça.
- Iniciar el desplaçament de papallona.
- Iniciar el viratge de crol.
- Perfeccionar la sortida de cap.



## Característiques :

Els participants estan dividits en grups de pràctica adequats a la seva edat i nivell. Per poder participar en els cursos de nivell 3 i nivell 4, 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 fase 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.

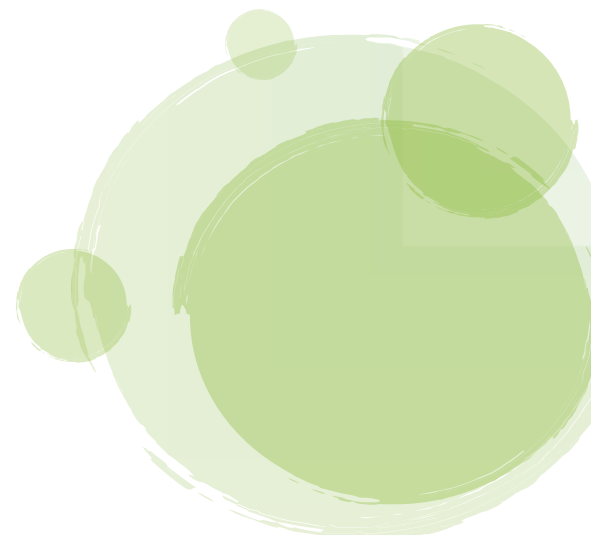
Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, tots els grups tenen les places limitades.

## Recomanacions :

- Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xanquetes 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 Nivell 2, Nivell 3 i Nivell 4 s'avaluen mensualment per proposar als alumnes la seva continuïtat al mateix nivell, el canvi de nivell o la finalització del seu període d'aprenentatge.





## Horaris i grups :

Període: 4 de setembre de 2023 – 31 de juliol de 2024 (Excepte del 23 de desembre de 2023 al 7 de gener de 2024).

Grup	Edats (orientatives)	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
<b>NIVELL 2</b>					
NT Nivell -2 A-	majors de 7 anys	Dilluns	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -2 C-	majors de 7 anys	Dimecres	17:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -2 B-	Majors de 7 anys	Dimarts	18:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -2 D-	Majors de 7 anys	Dijous	18:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -2 E-	Majors de 7 anys	Divendres	18:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
<b>NIVELL 3</b>					
NT Nivell -3 B-	Majors de 7 anys	Dimarts	17:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -3 C-	Majors de 7 anys	Dilluns	18:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-2
NT Nivell -3 D-	Majors de 7 anys	Divendres	17:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -3 E-	Majors de 7 anys	Dijous	17:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -3 F-	Majors de 7 anys	Dimecres	18:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
<b>NIVELL 4</b>					
NT Nivell -4 A-	Majors de 7 anys	Dimarts	19:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -4 B-	Majors de 7 anys	Dilluns	18:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -4 C-	Majors de 7 anys	Divendres	18:00h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -4 D-	Majors de 7 anys	Dijous	19:00 h	45' a 50'	CE La Vila P-1
NT Nivell -4 E-	Majors de 7 anys	Dimecres	18:30 h	45' a 50'	CE La Vila P-1