

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 :

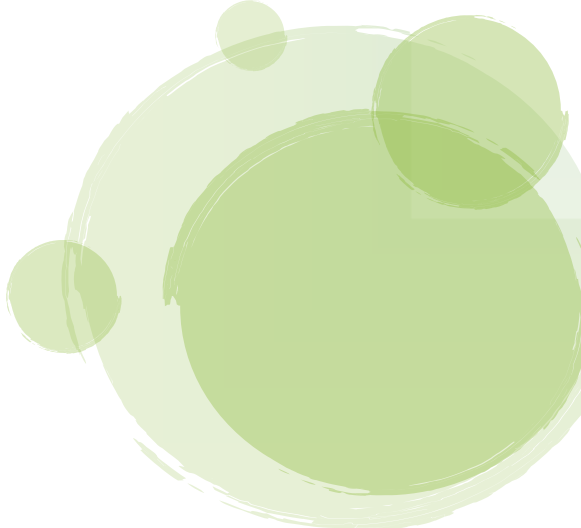
Els participants han de dur banyador, casquet de bany, xancletes i tovallola.

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: 2 de setembre de 2024 – 25 de juliol de 2025 (Excepte del 23 de desembre de 2024 al 6 de gener de 2025).

| Grup | Edats (orientatives) | Dies | Hora inici sessió | Durada aproximada | Lloc |
|---------------------------|-------------------------|-----------|----------------------|----------------------|----------------|
| NIVELL D'INICIACIÓ | | | | | |
| 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 |
| NIVELL 1 | | | | | |
| 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 |