



CN1. CURSETS DE NATACIÓ

N2 a N4

Els cursets 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 cursets 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, 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 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: 1 de setembre de 2025 – 31 de juliol de 2026 (Excepte del 25 de desembre de 2025 al 6 de gener de 2026).

Grup	Edats (orientatives)	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
NIVELL 2					
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
NIVELL 3					
NT Nivell -3 B-	Majors de 7 anys	Dimarts	17:15 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	17:15 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
NIVELL 4					
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