



ESCOLA ESPORTIVA



Natació Escolar

Curs 2022-23

Us presentem l'activitat de Natació Escolar, que emmarcada dins les activitats extraescolars, organitza l'Escola Esportiva Llor amb la col·laboració de l'AFA de l'escola de la Colònia Güell, per als alumnes d'Educació Infantil i Primària amb la finalitat de promocionar i facilitar l'aprenentatge i la pràctica de la natació.

Ens complau ser la primera entitat de Sant Boi en introduir aquesta activitat extraescolar de manera continuada entre els escolars de la nostra vila i d'altres poblacions de la comarca, que no disposaven de cap instal·lació esportiva amb piscina climatitzada que donés aquest servei. Ens avalen més de quaranta anys de treball dedicats a aquesta tasca.

Actualment participen en el nostre programa de Natació Escolar diferents escoles de Sant Boi, Santa Coloma i Sant Climent de Llobregat.

L'ACTIVITAT.

El curs comença a primers d'octubre i continua fins a les acaballes de juny coincidint a tots els efectes amb el calendari escolar.

Aquesta activitat extraescolar està pensada perquè els nens i nenes la facin una vegada a la setmana. La durada de la sessió és de 45 minuts efectius.

Amb aquesta finalitat, i per els alumnes de l'escola de la Colònia Güell actualment disposem de dues franges horàries a la tarda els dilluns de 17,00 a 17,45 h. i de 17,45 a 18,30 h. O els dimecres de 17,00 a 17,45 h.

Els pares i mares o familiars, s'encarreguen de portar als alumnes a les nostres instal·lacions i ajudar-los si cal, en el moment d'estar en el vestidor fins que entrin a la piscina. Després, si ho desitgen, podran veure el desenvolupament de la classe des dels finestrals exteriors de la piscina fins que sigui l'hora de tornar-los a recollir en el vestidor.

El cost d'aquesta activitat està calculat de manera global pel curs escolar d'octubre a juny, tot i que el cobrament s'efectua de manera mensual.

ELS NOSTRES PROFESIONALS

L'equip de professionals encarregats de dirigir l'activitat de natació, és el mateix equip docent del nostre centre escolar. Està format per titulats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Mestres en Educació Física, entrenadors i monitors de natació, amb un reconegut nivell tècnic i pedagògic obtingut en part, en base a l'experiència no solament d'aquesta activitat externa, sinó també del treball amb els nostres propis alumnes, que tenen integrada la pràctica de la natació a l'assignatura d'Educació Física.



El nostre equip de professionals, juntament amb els anys d'experiència acumulada, és el nostre principal aval a l'hora de garantir un servei seriós i de qualitat reconegut en molts àmbits.

LES INSTAL·LACIONS.

Les nostres instal·lacions consten de dues piscines d'aigua climatitzada.

La piscina petita, de 6 x 12.5 metres i una fondària entre 0.7 i 0.9 metres, és on treballen els alumnes més petits dels nivells dofí blau / cavallet blanc que encara estan en la fase de familiarització. És per aquest motiu que la temperatura de l'aigua està constantment a 29º C.



La piscina gran és de mesures estandarditzades, 12.5 x 25 metres. Té sis carrers i una fondària que va des dels 1.40 metres a la part baixa als 1.70 metres a la part més fonda. La temperatura de l'aigua està al voltant dels 29ºC i és la que utilitzen els alumnes avançats.

Disposem de dos amplis vestidors, un de masculí i un altre de femení perquè els pares o mares puguin canviar als seus fills o filles, des d'on entraran directament a la piscina.



Tota la instal·lació, zona de piscines i vestidors, està climatitzada al voltant dels 32ºC.

EL PROGRAMA D'ENSENYAMENT.

El nostre programa de Natació Escolar contempla vuit nivells d'aprenentatge que van des de la familiarització al medi aquàtic al perfeccionament de la tècnica dels estils. De manera natural i progressiva, els nens i nenes milloraran les seves habilitats i destreses, practicant la natació de manera segura amb l'ajuda i assessorament del seu professor/a.

Aquests vuit nivells d'aprenentatge els diferenciem amb un distintiu, dofí o cavallet de color, que els alumnes porten cosit al banyador i que segueixen una escala coneguda de colors semblant als cinturons de judo. Aquests distintius els facilitem a la piscina i ens serveixen per identificar quin és el nivell dels nostres alumnes/as i a la vegada per a motivar-los, si cal, en el seu aprenentatge.



Sense entrar en tecnicismes, però per orientar-vos de manera molt general de quins són els objectius i les tasques en les diferents etapes de l'aprenentatge, podríem dir que:

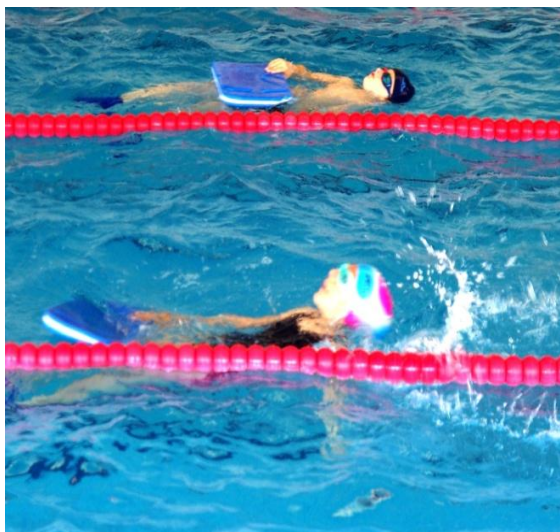
DOFÍ BLAU: Fer un treball d'adaptació a l'aigua, dotant-los d'autonomia perquè siguin capaços de saltar, desplaçar-se, submergir-se o bufar sota l'aigua. Fem servir el joc com a eina de treball i aconseguir una activitat engrescadora i divertida per als alumnes/as. En cap moment ens proposarem l'aprenentatge d'aspectes tècnics, només la familiarització en el medi aquàtic.





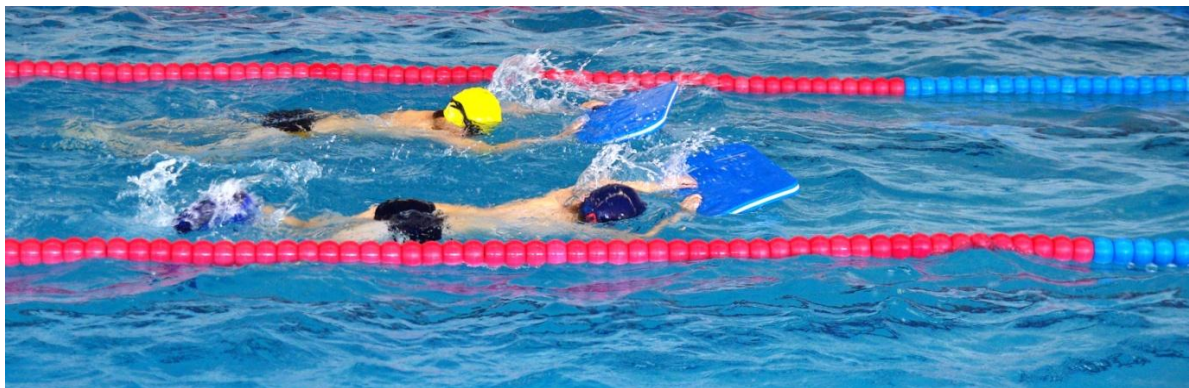
CAVALLET BLANC: Continuem el treball d'adaptació a l'aigua. La piscina petita i la gran serà el seu espai de treball. Incidirem més en els desplaçaments amb suros, xurros o flotadors per aprendre a fer peus de crol, d'esquena i a nedar. Experimentar la flotabilitat, a submergir-se i saber bufar dins l'aigua, o a saltar a la piscina gran amb més seguretat. Mica en mica agafen soltesa en els desplaçaments.

CAVALLET GROC: Consolidem un seguit de destreses elementals que seran la base de l'aprenentatge d'aspectes més tècnics de la natació. Aconseguir un nivell mínim de seguretat serà una fita important. Treballem a la piscina gran i utilitzem distàncies al voltant dels 12 metres. Els desplaçaments prenen importància, els peus de crol i esquena o l'inici molt bàsic a la coordinació de la respiració al nedar crol. Aprendre a fer la granota o a entrar de cap a l'aigua també seran tasques rellevants en aquest nivell.



CAVALLET TARONJA: Iniciar l'aprenentatge més tècnic de l'estil bàsic en natació, el crol. Experimentar el treball de la coordinació de la respiració amb una exigència tècnica més acurada, serà fonamental per aconseguir fites més importants. L'estil esquena pren més importància i també aprendre a saltar de cap a l'aigua amb impuls. Neden distàncies no massa llargues, normalment 12 metres, però som més exigents en l'execució tècnica, en els peus de crol o esquena i en exercicis que els ajudaran a aprendre a respirar de forma pautaada i eficaç.

CAVALLET VERD: És la continuació del nivell taronja, incrementem la distància de treball a 25 metres i elevem el grau d'exigència tècnica en els desplaçaments al fer peus de crol i esquena o a l'hora de nedar aquests estils. Introduïm de manera habitual un nou element de treball, el pull boy, que ens ajudarà a potenciar la braçada i a millorar la coordinació de la respiració. Aprendre a saltar de cap correctament, a bussejar petites distàncies o a fer tombarelles dins l'aigua, acabaran d'arrodonir els objectius d'aquest nivell.



CAVALLET BLAU, VERMELL i NEGRE: Aconseguir que els alumnes aprenguin a nedar amb una tècnica correcta el crol, l'esquena, la braça o iniciem l'estil papallona, a l'hora que practiquen els viratges d'aquests estils. Incrementem les distàncies de treball en sèries entre 100 i 300 metres per a començar a desenvolupar la resistència. Introduïm la utilització de les aletes per a potenciar el treball de les cames i obrir un nou ventall d'activitats diferents i més divertides, aprendre a desplaçar-se sota l'aigua, tenir millor control de la respiració, curses o jocs en equip.



QUÈ CAL PORTAR ?

Gorra de bany. A les piscines cobertes és obligatori. El seu ús ajuda a nedar amb més comoditat i a mantenir millor la qualitat de l'aigua, no embrutant-se tant el sistema de filtrat. Recomanem els que són de silicona o de teixit elàstic.

Banyador. Per a les noies ha de ser banyador sencer, es neda amb més comoditat. Per als nois, recomanem que sigui tipus *slip* de competició. El tipus pantaló o bòxer ample fa moltes bosses, que en omplir-se d'aigua o aire ofereixen resistència i dificulten molt el desplaçament quan neden.

Xancles o mitjons. La utilització de les xancletes o mitjons és la millor manera de prevenir el contagi de fongs i berrugues en els peus. La seva utilització sobretot en la zona de vestidors és indispensable.

Els mitjons van molt bé pels alumnes més petits. Cal que vagin ajustats per evitar que s'omplin d'aigua i dificultin el desplaçament o els perdin al nedar.

Desaconsellem les sandàlies amb sivella, sobretot per als alumnes més petits que no tenen suficient autonomia per a cordar-se-les.

Nosaltres recomanem les clàssiques xancles o els mitjons.

Ulleres. Són molt útils per als alumnes a partir del nivell groc, que comencen a fer un treball de coordinació de la respiració, els facilita l'aprenentatge i per els avançats que ja neden de manera continuada, per la comoditat que comporta la seva utilització. Per als alumnes petits que estan en els nivells d'iniciació, dofí blau i cavallet blanc, a vegades són més una molèstia que una comoditat, els hi cauen al saltar, s'omplen d'aigua mentre neden, s'entelen i no s'hi veuen,

ELS PRIMERS DIES

En els primers dies de curs ens correspon organitzar tots els alumnes en grups el més homogenis possible segons el seu nivell i assignar-los un professor/a. Això fa que la dinàmica de la classe es vegi una mica alentida.

Sempre intentem que aquesta tasca sigui el més breu i efectiva possible, per aconseguir que el funcionament quotidià quedi normalitzat amb la major rapidesa.

En aquest sentit cal remarcar que quan organitzem i distribuïm als alumnes en els diferents grups, atenem en primer lloc al seu nivell de natació i no a la seva edat. Això pot implicar que en un mateix grup hi hagi alumnes de P3/P4 o alumnes de P5/1r, amb l'objectiu de crear grups homogenis i dinamitzar-los millor.

Sempre que tingueu qualsevol dubte o suggeriment respecte l'activitat en general, us podeu adreçar a les nostres oficines, la Srta. Cati us atindrà i us dirigirà si cal, al coordinador de l'activitat.

INFORMACIÓ I DADES SOBRE EL CURS DE NATACIÓ 2022 / 2023

DIA i HORA D'ASSISTÈNCIA:

Dilluns de 17.00 h. a 17.45 h. o de 17.45 h. a 18.30 h.

Dimecres de 17.45 h. a 18.30 h.

INICI I DURADA DEL CURS: D'octubre a juny d'acord amb el calendari escolar del nostre centre. Inici el dilluns dia 3 d'octubre.

COST DEL CURS: 25,95 € mensuals (preu orientatiu curs 2021/2022)

FORMA DE PAGAMENT: Mitjançant domiciliació bancària en terminis mensuals d'octubre a juny.

DADES DE CONTACTE.

ESCOLA ESPORTIVA LLOR / Fundació Llor
C/ Lluís Companys, 50
08830 Sant Boi
Tel. 936406000 Ext. 3

SECRETARIA

Horari d'atenció de dilluns a divendres de 3 a 7 de la tarda.

secretariaee@fundaciollor.cat

COORDINADOR DE NATACIÓ

Francesc Berenguer

francescberenguer@fundaciollor.cat