

# NATACIÓ



CLUB NATACIÓ  
ATLÈTIC-BARCELONETA

## PER QUÈ FER NATACIÓ?

A través de la natació, els nens i nenes aconsegueixen un millor desenvolupament motriu, psicològic i social.

Practicar natació des de que són petits els ajudarà a millorar les seves defenses ja que aprendrà a respirar correctament.

Els beneficis que la natació ofereix als nens/es són:

- Desenvolupar la coordinació motriu
- Millorar el sistema circulatori
- Desenvolupar habilitats de supervivència
- Contribuir al desenvolupament de la independència i autoconfiança
- Millorar les capacitats càrdio-respiratòries
- Afavorir l'alineació postural i la condició muscular

# NIVELLS D'APRENTATGE:

## NIVELL 1: ADAPTACIÓ I FAMILIARITZACIÓ AMB EL MEDI AQUÀTIC

### Objectius:

- Entrada a l'aigua amb l'ajut del monitor i després ell/a sol/a
- Desplaçaments amb ajut de material auxiliar (maniguets, bombolletes, etc...) en posició dorsal i ventral
- Enfonsar el cap
- Obrir els ulls dins de l'aigua

## NIVELL 2: DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC

### Objectius:

- Entrada a l'aigua sol/a
- Desplaçaments amb ajut en posició dorsal i ventral
- Nedar sense ajut en posició ventral
- Canvis de direcció i de sentit
- Girs
- Saltar a l'aigua des del trampolí

## EQUIP NECESSARI:

- És obligatori anar vestits amb el xandall de l'escola
- Barnús
- Casquet de bany
- Sandàlies de goma (fàcils de posar i treure)
- Vestit de bany (posat des de casa)
- Calcetes o calçotets a la motxilla
- Si porten bolquer: 1 bolquer d'aigua + 1 bolquer normal (a la motxilla)
- Tota la roba marcada amb el nom
- 1 tupper pel berenar

## INSCRIPCIÓ I HORARIS:

- Les classes començaran el **1 d'octubre** a la piscina del Club Atlètic Barceloneta
- Poden assistir nens i nenes a partir de 2 anys
- Les classes de natació són tots el **DIMARTS** a la tarda
- Sortida a les 15:30 de l'escola
- Tornada aproximadament a les 18:00h a l'escola
- El preu és de **68,95€/mes** (curset natació + autocar + monitors)

**\*Per dur a terme aquesta activitat caldrà un mínim de 7 inscripcions.**

---

El meu fill/a..... de la classe..... assistirà a les classes de natació extraescolar durant el curs 2019/20.

Signat,

Cal entregar aquesta part del full signat a l'escola (fins el 27 de setembre).