

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A INFANTS

El Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada, proposa el desenvolupament del programa d'ACTIVITAT AQUÀTICA PER A INFANTS.

Volem desenvolupar un aprenentatge de la natació, on l'alumne vagui adquirint progressivament seguretat afectiva i emocional, desenvolupant les seves capacitats d'iniciativa i confiança en si mateix, i que conegui i controli el seu propi cos en el medi aquàtic.

D'aquesta manera, podem dir que la nostra preocupació no s'ha de centrar, en la recerca d'uns models de moviments estrictes, concrets i establerts dels 4 estils (papallona, esquena, braça i crol), i tampoc intentar aconseguir que els alumnes aprenguin a nedar ràpidament els 4 estils, sinó que a través de la motivació, els alumnes puguin assolir l'autonomia en el medi aquàtic en un temps personal, depenent de l'evolució de l'alumne, i que en cap moment li suposi un aprenentatge traumàtic.

L'aprenentatge aquàtic, ha de ser un aprenentatge obert, dinàmic i divertit, on utilitzarem el medi aquàtic com instrument i recurs per potenciar el desenvolupament de l'alumne dins el medi aquàtic, sense desestimar en cap moment la necessitat "utilitària" del domini aquàtic.

Hi ha una importància de prioritzar la presència del joc en l'activitat. El joc proporciona valors educatius com ara l'autocontrol, el respecte i la tolerància cap els altres alumnes i monitor/a. El joc, a més, és determinant per contribuir al procés de socialització dels infants.

Des d'aquest punt de vista, es tracta d'utilitzar l'aigua com un espai de joc, igual que s'utilitza la pista o el gimnàs.

Amb aquest plantejament, del joc dins de l'activitat, l'alumne desenvoluparà:

- ✓ Les seves capacitats físiques
- ✓ Les seves habilitats i destreses
- ✓ Les seves pròpies possibilitats corporals de moviment
- ✓ La manipulació d'objectes

Amb d'utilització d'aquest plantejament, pensem que facilitarà uns dels aspectes més importants, que és la continuïtat dels practicants sigui quina sigui la seva elecció:

- ✓ Competició
- ✓ Utilitària
- ✓ Recreativa
- ✓ Salut
- ✓ O simplement com a millora de la seva qualitat de vida

Amb l'introducció del joc dins de les nostres sessions, no vol dir que desenvolupen sense un ordre i una lògica preestablerta, la flexibilitat d'introduir el joc dirigit , permet, treballar de forma progressiva i ordenada els objectius establerts en la programació de les nostres sessions.

El que és pretén amb aquest plantejament, és que l'alumne arribi a dominar els 4 estils, però amb un aprenentatge molt més obert i divertit, on la natació com esport ha de ser una opció voluntària i lliure a partir d'uns aprenentatges molt més globals.

APRENTATGE BÀSIC

Passos a seguir als grups de 3 anys (espai al costat dels vestidors femenins de la piscina petita) i a nivell A (al costat de 3 anys, a la piscina petita)

- ✓ Adaptació al medi, a l'escala, al monitor i al grup
- ✓ Exercicis de conèixer l'escala, caminar, cocodril, apnees, bombolles, mullar-se en general
- ✓ Joc lliure a l'inici i al final
- ✓ Coneixença del material, barquetes, palotes, donuts. Sempre comencem amb seguretat, no a tots els hi agrada el material
- ✓ Petits desplaçaments amb material, anar a buscar objectes
- ✓ Salts, sempre se'ls hi ha de donar l'opció de : drets, asseguts, mans o sense mans, si ells no fan la immersió, no la provocarem.
- ✓ Quan ja salten i van amb material, es poden combinar les dues coses
- ✓ Quan ja dominen l'espai, els salts, i les immersions, es poden anar provant els petits desplaçaments sense material.
- ✓ Peus i rodonetes petites sota l'aigua i cap sota l'aigua. Si no volen fer-ho els ajudem agafats de les mans
- ✓ Sempre és millor fer els salts amb matalassos per protegir la paret

Passos a seguir als grups de nivell A1(al costat del nivell A, a la piscina petita):

- ✓ Adaptació al grup i al monitor
- ✓ El monitor/a és el primer a entrar a l'aigua i l'últim a sortir
- ✓ Exercicis de flotació amb material o sense, al costat de l'escala
- ✓ Joc lliure a l'inici i al final
- ✓ Desplaçaments amb material, per anar a buscar a objectes, o per seguir una rutina de l'espai
- ✓ Petits desplaçaments amb batuda de peus amb material, moviments de braços amb material
- ✓ Salts
- ✓ Petits desplaçaments sense material
- ✓ Un cop ja saben fer les rodonetes petites, anem a provar de fer rodones grans, un cop saben fer les rodones grans, comencem

amb una pauta de respiració d'1 i 2, i un cop ja saben fer 1 i 2, comencem amb la respiració lateral

- ✓ Iniciem amb la posició d'esquena, fent peus amb material i sense
- ✓ No fem rotació de braços en esquena
- ✓ La classe serà dinàmica i divertida
- ✓ Fem algun joc al principi o al final
- ✓ Un cop dominen tot això, anirem a la piscina gran a fer adaptació, on serà molt progressiva en el temps i amb exercicis

Pasos a seguir al Nivell B (1/2 piscina al carrer 1)

- ✓ Es treballen els peus de crol amb material i peus d'esquena amb material i sense
- ✓ Es treballa la tècnica bàsica de crol amb material
- ✓ Es treballa la tècnica bàsica d'esquena
- ✓ Es treballa el crol 1/2 piscina i esquena 1/2 piscina
- ✓ Es treballa salt de cap
- ✓ Es treballa tombarelles amb el joc (mai amb el salt)
- ✓ Immersions
- ✓ Fem jocs, entremig de la classe i al final
- ✓ És important, començar amb lliure
- ✓ Un cop dominen la 1/2 piscina amb facilitat fan el canvi cap al grup B1 avançat

Pasos a seguir al Nivell B1 avançat (carrer 8):

- ✓ Han d'acabar de dominar el crol i l'esquena
- ✓ Iniciem a la braça
- ✓ Treballen molt la tècnica dels 3 estils
- ✓ Salt de cap i tombarelles
- ✓ Immersions
- ✓ Comencem a treballar més la resistència, i han d'aconseguir treballar fent varies piscines seguides
- ✓ Fem jocs, entremig de la classe i al final
- ✓ Comencem amb lliure

Pasos a seguir al Nivell C i D (carrers 3 i 4)

- ✓ Treballem amb piscines seguides
- ✓ Crol , esquena i braça a la perfecció
- ✓ Iniciem a la papallona
- ✓ Fem sèries
- ✓ Fem circuits
- ✓ Jocs cooperatius
- ✓ Ho fem dinàmic i divertit, perquè hem d'aconseguir que segueixen al grup de joves