

# Cursets de natació

## TORNS:

- 1r. del 25 al 28 juny
- 2n. de l'1 al 5 de juliol
- 3r. del 8 al 12 juliol
- 4t. del 15 al 19 juliol
- 5è del 22 al 26 juliol

## HORARIS:

- D'11:15h a 12:00h
- De 17:00h a 17:45h
- De 18:00h a 18:45h
- De 19:00 a 19:45h

## GRUPS

- 3 anys / a la piscina poc profunda
- Nivell A / a la piscina poc profunda
- Nivell A1 / a la piscina poc profunda
- Nivell B / a la piscina profunda
- Nivell B1 / a la piscina profunda
- Nivell C-D / a la piscina profunda

L'assignació dels nivells, serà a criteri dels monitors/es de la Piscina de Les Comes.

## ACTIVITATS 3 ANYS

- Adaptació al medi aquàtic, al grup i al monitor/a
- Familiarització al medi aquàtic
- Aprendre a desplaçar-se amb material
- Fer apnees sota l'aigua

## ACTIVITATS NIVELL A1

- Iniciació de les flotacions amb material i sense material
- Iniciem els salts, aprofundint l'apnea
- Treballar equilibris i els girs sobre l'eix transversal
- Coordinació peus-braços amb material i sense, allargant el desplaçament
- Flotacions dorsals i desplaçaments de peus d'esquena amb material
- Començar adaptació a la piscina profunda

## ACTIVITATS NIVELL B1

- Coordinació de la respiració de l'estil crol amb material i sense
- Millorar el salt de cap
- Iniciació a l'estil esquena
- Iniciació als girs

## ACTIVITATS NIVELL D

- Iniciació a la coordinació de l'estil papallona
- Perfeccionament dels 4 estils
- Iniciació de les sortides i dels viratges

## QUÈ CAL PORTAR

- Banyador
- Tovallola
- Xancletes
- Casquet de bany

Els acompanyants, és obligatori l'ús de xancletes

## ACTIVITATS NIVELL A

- Adaptació al medi aquàtic, al grup i al monitor/a
- Familiarització al medi aquàtic
- Aprendre a desplaçar-se amb material
- Fer apnees sota l'aigua

## ACTIVITATS NIVELL B

- Iniciació a la respiració de l'estil crol, amb material
- Coordinació de peus-braços de l'estil esquena
- Iniciació al salt de cap
- Augmentem la capacitat d'apnees

## ACTIVITATS NIVELL C

- Comencem amb peus de braça i braços de braça
- Millorar l'entrada de cap, fent bé la transició a l'estil crol
- Introduïm tomberelles

## ACTIVITATS NIVELL C1

- Iniciació a la coordinació de l'estil braça
- Anar augmentant la distancia de nado
- Iniciació de la batuda de papallona

Tots els divendres, dediquem els últims 10 minuts de classe per fer aquagym, amb suport musical, a la piscina poc profunda.

## VALORACIONS: PARTICIPANTS I FAMÍLIES

## INFORMACIÓ I CONTACTE:

- Oficines del Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada
- Telèfon: 93.805.42.10
  - Horari de 8 a 15h
  - www.esportigualada.cat