

CURSETS DE NATACIÓ PISCINA MUNICIPAL 2025 - INFANTIL I, II, III i IV.

Benvolguts/des,

A l'inici de cada sessió, els nostres monitors/es us esperaran a la porta principal de la Piscina Municipal per acompanyar-vos en tot moment. Igualment, sapigueu que un cop finalitzada la sessió, podeu quedar-vos a la piscina i gaudir de forma més íntima i familiar d'una experiència divertida i imprescindible pels infants com és aprendre a nedar.

A continuació teniu la informació per facilitar tant com sigui possible l'inici d'aquesta activitat.

Inici i finalització del curset: del dia 30 de juny al 1 d'agost.

Edats: Infantil I i II nascuts 2019 al 2022. Infantil III i IV nascuts del 2014 al 2018.

Dies i horaris de curset: Infantil I i II de dilluns a divendres, 2 o 3 dies a escollir, de 17:45 a 18:30. Infantil III i IV dimarts i dijous de 17:00 a 17:45.

Lloc: Piscina d'ensenyament – per accedir a la piscina cal passar primer pels vestidors.

Important:

1. Ens trobem en un lloc nou (per alguns), en un nou mitjà amb l'objectiu d'estar el més a gust possible dins l'aigua.
2. Per alguns pot ser que els primers dies no siguin del tot agradables, tenir por, fred, pipi, entre tots hem d'aconseguir canviar aquesta dinàmica i que vinguin amb ganes al curset.
3. Han/heu de confiar en noves persones, en aquest cas els monitors de natació. Estem aquí per ajudar-vos i que passeu un bon estiu.
4. El fet de separar-se dels seus acompanyants pot crear petits conflictes. Hem de tenir paciència i respectar el desenvolupament de cada participant. Estem aquí per aprendre a nedar, conèixer en un nou mitjà (l'aigua) i fer molts amics.

Per les famílies:

1. Hora d'inici **d'Infantil III i IV** serà a les 17:00 i l'hora d'inici **d'Infantil I i II** 17:45. Els primers deu minuts escalfarem fora l'aigua. Els següents deu minuts, escalfament dins l'aigua (rutina que s'intenta mantenir cada dia per tal de donar més seguretat als participants). A continuació, dedicarem vint minuts al treball individualitzat on farem servir diferent material: braçals, xurros, fustes... Per acabar, els últims 5 minuts farem un treball grupal de tornada a la calma.
2. Els acompanyants si volen estar prop de la piscina, haurien de portar xancletes.
3. Els primers dies el treball es farà a la piscina d'ensenyament i a mesura que es noti millora passaran a la piscina de competició.
4. En alguns casos es pot demanar la col·laboració dels acompanyats i pot ser necessari ficar-se dins la piscina (porteu banyador)
5. No tingueu pressa, no tothom aprèn al mateix ritme. Al final aconseguirem l'objectiu.

**Per qualsevol dubte parleu amb nosaltres en finalitzar la sessió.*

Objectius generals:

1. Aconseguir que vinguin a la piscina amb ganes de fer la classe i contents.
2. Ha de ser una experiència divertida i enriquidora per a tots, participants i familiars.
3. Hem d'intentar que es fiquin a l'aigua sense cap mena de problema.

Objectius específics:

1. Respiració: ficar la cara a l'aigua, fer bombolles dins l'aigua, aguantar dins l'aigua sense respirar (5").
2. Intentar estar en horitzontal el màxim temps possible, tant en crol com esquena, intentar estar per damunt l'aigua no per sota.
3. Picar de peus de manera constant i fluida, amb un bon ritme, al principi no es treballen els braços, ja que agafaran les nostres mans com a suport i posteriorment material.

Per qualsevol dubte podeu contactar amb nosaltres trucant al 972 26 64 61 o enviant un correu a esports@olot.cat

GRÀCIES PER CONFIAR EN NOSALTRES!