



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL AQUÀTICA (PERFECCIONAMENT)

La natació és l'esport que ens permet desplaçar-nos per l'aigua. És una activitat recreativa popular i a la vegada un esport competitiu.

És una activitat física molt recomanable per a la majoria de les persones, per les característiques que implica el treball físic sense gravetat però que requereix unes precaucions bàsiques per tal d'obtenir els millors resultats.

Els beneficis que ens aporta la natació, només els obtindrem si nedem correctament, desenvolupant els exercicis adequats i adients a la nostra condició física, edat i característiques. Si no ho fem així, la natació deixarà de ser una pràctica saludable convertint-se en un factor contrari a la nostra salut. Així doncs, si nadem correctament, la natació ens brindarà multitud de beneficis a nivell de salut, a més a més dels lúdics, socials i emocionals, summament importants en qualsevol pràctica esportiva.

Objectius específics

- Aprendre els aspectes tècnics bàsics dels estils de la natació.
- Millorar les diferents habilitats aquàtiques i aprendre les habilitats més complexes.
- Fomentar els valors socialitzadors i de cohesió de grup.
- Divertir-se fent esport i gaudir del medi aquàtic.
- Fomentar el respecte pels companys i monitors i per l'entorn i el material.
- Aprendre hàbits d'higiene saludables.

Continguts bàsics

- Pràctica dels diferents estils de la natació (crol, esquena, braça, papallona).
- Aprenentatge dels viratges, sortides, propulsions,...
- Pràctica d'activitats com el salvament, la natació amb aletes o la recreació aquàtica.
- Adquisició d'una millor condició física i mental.
- Valoració de l'esforç com un instrument important per poder millorar, no només en la natació, sinó per a la vida.

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 7 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2006 al 31 de desembre de 2012).

Tècnics de l'escola

3 Tècnics del Servei d'Esports especialistes en natació.



Ajuntament de Lleida

Material necessari

- Banyador, xancles, casquet de bany i tovallola.

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dissabtes**, des del 19 d'octubre de 2019 al 30 de maig de 2020, excepte festius, vacances de Nadal i vacances de Setmana Santa, **de 13 a 14h el grup 1** i de **17 a 18h el grup 2**, al complex esportiu Trèvol.

Preu de l'activitat

38.50 € el curs

***ÉS IMPRESCINDIBLE SABER NADAR 50 METRES SENSE ATURAR-SE.**