



**Ajuntament de Lleida**

## **ESCOLA MUNICIPAL D'ESPORT ADAPTAT: Activitat Aquàtica i Natació Adaptada.**

### **ACTIVITAT AQUÀTICA:**

Activitat adreçada als adults i als infants en què l'objectiu principal és fer un treball esportiu i terapèutic. Realitzem el treball a la piscina poc profunda en la seva majoria i treballem la condició física bàsica, força i resistència i habilitats com la coordinació i l'equilibri. Tenen cabuda en aquesta activitat totes les persones, adults i infants, amb diferents patologies que derivin en una limitació i discapacitat funcional.

### **NATACIÓ:**

Activitat que es realitza en la piscina profunda. Adaptem els continguts de la pràctica esportiva de la natació a les necessitats dels nostres participants amb discapacitat física.

### **Objectius específics**

---

- Proporcionar als nens i nenes i als adults amb afectacions funcional un estil de vida actiu i saludable.
- Potenciar i treballar les capacitats físiques de les persones amb discapacitat física.
- Estabilitzar els processos degeneratius en les persones amb afectació neurodegenerativa.
- Ampliar el cercle social dels infants i dels adults amb una activitat esportiva allunyada del seu entorn més pròxim.

### **Continguts bàsics**

---

- Autonomia en el medi aquàtic
- Treball de les capacitats físiques bàsiques : força i resistència
- Treball de les capacitats perceptiu motrius: coordinació i equilibri
- Tècnica dels estils de la natació.
- Socialització

### **A qui va adreçada l'escola**

---

- A tots els nens i nenes fins a 18 anys, usuari o no de cadira de rodes, amb qualsevol patologia amb afectació física.
- A tots els adults usuaris o no de cadira de rodes amb qualsevol patologia amb afectació física

### **Tècnics de l'escola**

---

1 graduat de ciències de l'activitat física i l'esport especialitzat en esport adaptat.  
1 tècnic de cicle formatiu de grau superior especialitzat en esport adaptat.



**Ajuntament de Lleida**

### **Material necessari**

---

El proporciona la FCEDF

### **Dia, horari i lloc de l'activitat**

---

Grup adults: tots els dilluns de 17 a 19h a la piscina de la Caparrella ( Inefc Lleida).

Grup Adults i Infantil: tots els dimecres de 17 a 19h a la piscina de la Caparrella ( Inefc Lleida)

### **Preu de l'activitat**

---

**Infantil: 25 euros mensuals**

**Adults : 1 dia 20 euros mensuals, 2 dies 30 euros mensuals**