

## **1. OBJECTIUS I METODOLOGIA:**

Activitat en el medi aquàtic que es realitza a la piscina profunda amb infants d'entre 6 i 12 anys. Amb l'activitat els nens i nenes podran adquirir un bon domini de l'aigua experimentant tècniques i habilitats pròpies de la natació, mentre comparteixen un moment de diversió amb altres companys/es.

La ràtio de l'activitat al Claror Sardenya és de 1/10.

**METODOLOGIA:** Amb les activitats físico-esportives infantils Claror vol contribuir a la formació dels infants i joves. És per això que **adaptem** l'activitat a les capacitats dels diversos nens i nenes, nois i noies que conformen cada grup sense que deixi de ser un repte constant d'aprenentatge. I no ens limitem a la part motriu sinó que també incidim en la **millora de l'àmbit cognitiu**, amb clara transferència a la vida diària. L'enfocament de les activitats, a més, incorpora el **treball de valors** entre els quals destaquen l'educació en el repte, la capacitat de reflexió, la cooperació, la coherència, l'empoderament, la gestió de les emocions... I tot això amb un **plantejament lúdic i divertit**.

**Respectem l'evolució de cada infant**, la qual cosa és especialment rellevant per a la canalla que no té una experiència prèvia a l'àmbit aquàtic. És per això que a principi de temporada es configuren els grups de treball en funció del nivell de la canalla per tal que cadascú se senti més còmode i **pugui evolucionar a un ritme adequat**.

### OBJECTIUS CONCRETS:

**GRUP INFANTS 1 (1r a 3r de primària).** Al final d'aquesta primera etapa, l'infant serà capaç de:

- Gaudir de la realització d'activitats en el medi aquàtic.
- Realitzar una immersió horitzontal (8-10 metres).
- Recollir objectes a diferents profunditats.
- Controlar la respiració en diferents situacions en el medi aquàtic.
- Realitzar diferents canvis de flotació.
- Realitzar punt mort de crol amb material i respiració bilateral.
- Realitzar l'estil de crol amb bona coordinació de cames-braços-respiració.
- Realitzar punt mort d'esquena
- Realitzar l'estil d'esquena amb una bona coordinació de cames i braços en distancia curta.
- S'haurà iniciat en l'estil de braça.
- Realitzar un salt de cap net amb lliscament.
- Realitzar tombarella endavant i endarrere.
- Mostrar autonomia i responsabilitat en els hàbits de dutxa, ordre del seu material i acceptació de les normes.
- Manifestar un comportament positiu vinculat als valors i hàbits treballats.
- Resoldre de forma adequada els diferents reptes cognitius plantejats.

**GRUP INFANTS 2.0 (4t a 6è de primària).** Al final d'aquesta segona etapa, els nois i noies seran capaços de,

- Gaudir de la realització d'activitats en el medi aquàtic.
- Ser conscients d'hàbits de pràctica d'activitat física saludable.
- Dominar els viratges de crol, esquena i braça
- Completar immersions horitzontals amb desplaçament d'entre 15 i 20 metres

- Recollir diferents objectes dels fons de la piscina forma contínua.
- Dominar la coordinació de la respiració bilateral de crol, sent capaç de modificar-la sense problemes al llarg de 25 metres.
- Dominar l'estil esquena i doble esquena al llarg dels 25 metres.
- Dominar l'estil braça al llarg dels 25 metres.
- S'haurà iniciat en el moviment ondulatori de la patada de l'estil papallona.
- S'haurà iniciat a la patada de SOS i/o Waterpolo.
- Mostrar autonomia i responsabilitat en els hàbits de dutxa, ordre del seu material i acceptació de les normes.
- Manifestar un comportament positiu vinculat als valors i hàbits treballats.
- Resoldre de forma adequada els diferents reptes cognitius plantejats.

## **2. CALENDARI DE L'ACTIVITAT**

L'activitat comença la primera setmana d'octubre i la durada del curs és d'octubre a juny seguint el calendari escolar. Durant el període de les vacances de Nadal i Setmana Santa i l'última setmana de juny no es realitzarà l'activitat i tampoc hi haurà classe els dies festius oficials.

Durant el període d'estiu (juliol, agost i setembre) es poden obrir nous grups de durada mensual. Caldrà realitzar una nova inscripció si s'hi vol participar.

### **3. HORARIS, ACCÉS I ESPAIS**

Les sessions es realitzaran setmanalment en el dia i horari contractat i tenen una durada de 45 minuts.

#### Com accedeixo al club?

15 minuts abans de l'inici del curset, un@ monitor@ recollirà els infantès a la porta d'accés al club, els acompanyarà al vestidor i els ajudarà a canviar-se tot i que l'objectiu és que ho facin de forma autònoma. Preguem puntualitat i que espereu el-la monitor@ en el punt indicat. 15 minuts després de l'hora de finalització de l'activitat entregarem els alumnes en el mateix punt de recollida.

#### Quins són els vestidors assignats aquesta activitat?

Els vestuaris designats per aquests grups són el 0, 1 i 2.

#### On es recullen els nens un cop finalitzada l'activitat?

15 minuts després de finalitzada l'activitat, entregarem els alumnes en el mateix punt de recollida, davant la porta d'accés al club.

#### Espais i temperatura de l'aigua

L'activitat es durà a terme a la piscina gran on la temperatura de l'aigua està entre 27 i 28 graus.

### **4. INDUMENTÀRIA/QUÈ HAS DE PORTAR**

Banyador, tovallola, xancletes, ulleres de natació i casquet de bany.

## **5. ESDEVENIMENTS ESPECIALS**

Durant el curs se celebraran tres sessions lúdiques especials coincidint amb l'última sessió de cada trimestre.

## **6. JORNADES DE PORTES OBERTES**

Es realitzaran dues jornades de portes obertes durant el curs, una el mes de desembre i l'altra durant el mes de juny. Quan s'aproximin les dates rebreu un correu electrònic amb la informació. A les jornades de portes obertes es permet la realització de fotografies i filmacions.

## **7. ALTRES CONSULTES**

### **Es pot fer una sessió inicial de prova?**

Dirigiu-vos al responsable de l'àrea aquàtica (Manel Moré) a través del seu correu electrònic ([mmore@claror.cat](mailto:mmore@claror.cat)) per valorar aquesta possibilitat i, si és possible, concertar un dia per a realitzar-la.

### **Es pot recuperar una classe a un altre grup d'un altre dia?**

Quan els motius de l'absentisme siguin aliens al club, **la sessió no es podrà recuperar**. Els altres grups tenen una ràtio màxima que no es pot superar i les recuperacions de sessions la poden alterar. A més, també es podria modificar la dinàmica del grup amb la introducció d'un alumne nou de forma puntual.

### **Puc apuntar-me a un grup que no em correspon per edat?**

Inicialment, tots els alumnes s'han d'inscriure al grup que els correspon per edat. En el cas que es detecti la necessitat de canvi,

podeu adreçar-vos al responsable de l'àrea (Manel Moré) a través del seu correu electrònic ([mmore@claror.cat](mailto:mmore@claror.cat)) per a valorar-ho.

### **Puc fer alguna consulta al tècnic?**

I tant! Podeu sol·licitar de contactar amb el tècnic/a mitjançant el correu electrònic del responsable de l'àrea (Manel Moré): [mmore@claror.cat](mailto:mmore@claror.cat)

### **El meu fill o filla fa l'activitat sol?**

Sí, aquest curset es fa sense l'acompanyament d'un familiar.

### **Poden accedir familiars a la piscina a veure la sessió?**

L'activitat es fa sense familiars, però dos cops l'any hi ha una jornada de portes obertes perquè pugueu presenciar una classe a peu de piscina.

### **Puc fer fotos i filmacions de l'activitat?**

No, per normativa interna a la zona aquàtica no es poden fer fotografies o vídeos, però durant el curs hi haurà les dues jornades de portes obertes a les quals podran accedir els familiars i es podran fer fotografies i vídeos.

## **8. JUSTIFICANT MÈDIC PER COMENÇAR L'ACTIVITAT I LESIONS DERMATOLÒGIQUES**

Si detectem alguna lesió dermatològica o malaltia a la pell, caldrà confirmar amb el dermatòleg que no hi ha risc de contagi i informar-ne al tècnic/a. Si hi ha risc de contagi, l'infant no podrà assistir

a l'activitat mentre no disposem d'una notificació per escrit de l'especialista conforme el risc de contagi ha desaparegut.

## **9. AVALUACIÓ**

En aquesta activitat es realitza una avaluació inicial per part del tècnic/a responsable per tal de conèixer el punt de partida i realitzarà un informe a final de curs avaluant la progressió dels diferents continguts treballats durant tot el curs escolar, que es farà arribar a les famílies.

## **10. PROCEDIMENTS ADMINISTRATIUS (Modificació de dades, baixes i renovacions)**

Qualsevol modificació de dades personals o bancàries, com també una possible baixa, s'ha de comunicar, per escrit, abans del dia 25 de cada mes. S'ha de fer per correu electrònic a l'adreça del propi club, [sardenya@claror.cat](mailto:sardenya@claror.cat), o a través de l'apartat "contacta amb nosaltres" de la web <https://atencioalclient.claror.cat/hc/ca/requests/new>

Cal estar al corrent de les quotes per poder accedir a l'activitat.

Tota la informació sobre les teves dades, contractes i pagaments la pots trobar al teu "espai client"; hi pots accedir des de la web <https://clarorsardenya.deporsite.net>

La informació sobre la renovació dels cursets per la següent temporada es comunicarà per correu electrònic i a través de la web entre els mesos d'abril i maig de cada any. El tràmit s'efectuarà on line,

no presencial. En funció de si la renovació és automàtica, si cal escollir un nou servei/horari o ets un nou cursetista, el tràmit serà per correu electrònic o on line (a través de la web).

### **ALTRES**

**És obligatori el compliment de la normativa del club i el seguiment de les indicacions de tot el personal que hi treballa.**