

NATACIÓ VILA-RODONA



CURSETS DE NATACIÓ 2021

INFORMACIÓ

Horari:

OPCIÓ 1*:

- P3-P4-P5 → 16.30 -17.30h
- 1r en amunt → 15.30 -16.30h

OPCIÓ 2:

- P3-P4-P5 → 16.00 -17.00h
- 1r en amunt → 15.00 -16.00h

Calendari:

OPCIÓ 1*:

- Les tres primeres setmanes de Juliol (del 5 al 23)

OPCIÓ 2:

- Les tres últimes setmanes de Juliol (del 10 al 28)

*Recomanat

COVID

- ◉ Declaració responsable de que el nen/a no ha tingut símptomes del virus ni ha estat en contacte amb positius en els darrers 15 dies des de l'inici dels cursets (portar el primer dia de cursets o omplir-lo alhora de fer la inscripció).
- ◉ Presa de temperatura a l'entrada.
- ◉ Grups bombolla per edats.
- ◉ El torn dels grans hauran de portar mascareta sempre, menys quan realitzen l'activitat a la piscina.
- ◉ Entrada per la porta de baix que dona al c/Gaià. Sortida per la pujada del casal. (Evitar contacte entre els dos torns).
- ◉ Desinfecció diari del material utilitzat.
- ◉ En cas de la detecció d'un positiu, tot el grup bombolla s'haurà de confinar.
- ◉ Hi haurà 3 espais diferenciats en el recinte on es col·locaran la tovallola els diferents grups per no barrejar-se entre si.
- ◉ Al sortir, els nens que es quedin després amb les seves famílies a la piscina hauran de sortir com la resta.

MONITORS

- ⦿ MARC MIQUEL (coordinador i monitor)
- ⦿ SHEILA GAGO (monitora)
- ⦿ IONE GARCIA (monitora)

GRUPS

- 16.30-17.30H

- ◉ P3 → MARC MIQUEL

- ◉ P4 → SHEILA GAGO

- ◉ P5 → IONE GARCIA

- 15.30-16.30H

- ◉ Segons inscripció

NORMES

- Portar el material indicat (següent)
- No portar qualsevol altre objecte
- No córrer ni donar empentes
- Respectar les recomanacions (següent)
- Dutxar-se abans d'entrar a l'aigua
- Informar de qualsevol anomalia
- Han d'entrar a la zona de la piscina amb el banyador posat
- Han de passar per la safata amb aigua desinfectant
- Declaració responsable COVID

MATERIAL

- ◉ P3 i P4 “bombolleta”
- ◉ Xancletes fàcils de posar i treure
- ◉ Banyador
- ◉ Gorro (cabell molt curt no cal)
- ◉ Tovallola
- ◉ Ulleres aquàtiques (de nedar)

RECOMANACIONS

- ◉ Crema solar ½ hora abans
- ◉ Migdiada
- ◉ Acabar de menjar 2h abans de l'inici del curset
- ◉ Puntualitat
- ◉ Informar de qualsevol informació adicional al coordinador

METODOLOGIA

- ◉ Escalfament dinàmic



- ◉ Sortides



- ◉ Viratges



- ◉ Busseig



- ◉ Estils



- ◉ Socorrisme

CINTES

- ◉ **DOFÍ VERD** - Nens i nenes que s'inicien en el medi aquàtic, mouen els peüets i/o els braços amb l'ajuda del material aquàtic
- ◉ **DOFÍ BLANC** - Fan peus amb el suro o amb el xurro. Neden un ample de piscina amb material aquàtic. Neden un trosset sols
- ◉ **DOFÍ TARONJA** - Neden un ample sense estil definit. S'inicien en el peus esquena
- ◉ **CAVALLET VERMELL** - Neden un llarg de piscina, encara sense coordinar del tot, en l'estil crol. S'inicien en els estils d'esquena i braça.
- ◉ **CAVALLET GROC** - Neden 25 metres d'un estil concret amb total coordinació. Perfeccionen altres estils.
- ◉ **CAVALLET TARONJA** – Neden 25 mts dos estils amb total coordinació: crol i braça o crol i esquena. Perfeccionen el 3r estil. S'inicien en les sortides i fan 5 metres de busseig sota l'aigua.
- ◉ **FOCA MARRÓ** - Neden els estils, esquena, braça i crol amb total coordinació. Tenen nocions de papallona.
- ◉ **FOCA NEGRA** - Perfeccionament dels 4 estils amb resistència. Tenen nocions de socorrisme aquàtic. Perfeccionen les sortides i realitzen 10m de busseig. S'inicien en els viratges.
- ◉ **CATALANA B** – Perfeccionament dels 4 estils amb resistència. Realitzen tasques de socorrisme correctament. Dominen les sortides i els viratges.
- ◉ **CATALANA A** – Total perfeccionament dels 4 estils amb resistència, sense descans realitzen les corresponents sortides i viratges. Dominen les tasques de socorrisme i realitzen més metres de busseig

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- En cas de pluja o mal temps disposar de la sala del casal per dur a terme l'activitat interior (jocs, explicacions teòriques...) sense barrejar els grups bombolla.
- S'ha de valorar si es fa festa final i com es realitzarà (dos acompanyants per nen, separació, ocupació...)
- S'ha de valorar la ràtio de cada grup bombolla (els petits màxim 10 per monitor P3 i P4).
- S'ha de mirar amb quin desinfectant de material es pot utilitzar que no sigui perjudicial per la salut.
- Protocol COVID el presentarà el coordinador com a responsable dels cursets.
- Les inscripcions es faran al mes de juny, oportunament informarem de la data.