



**Ajuntament de Lleida**

## **ESCOLA MUNICIPAL NATACIÓ (ADOLESCENTS)**

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 nascuts des de l'1 de gener de 2008 al 31 de desembre de 2011).

### **Tècnics de l'escola**

---

1 Tècnic de la Regidoria d'Esports.



## Ajuntament de Lleida

### Material necessari

---

- Banyador, xancles, casquet de bany i tovallola.

### Torns

---

Es faran 2 torns d'activitat amb inscripcions diferenciades.

- 1er torn: de l'1 d'octubre al 28 de gener
- 2n torn: del 4 de febrer al 27 de maig

Els infants apuntats al primer torn tindran preferència per fer inscripció al segon torn si volen continuar amb l'activitat.

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

---

Tots els **DIMECRES**, excepte festius, vacances de Nadal i vacances de Setmana Santa, **de 19.30 a 20.30H al complex esportiu Trèvol.**

### Preu de l'activitat

---

**43.20€ el torn**