



Ajuntament de Lleida

ESCUELA MUNICIPAL NATACIÓN (ADOLESCENTES)

La natación es el deporte que nos permite desplazarnos por el agua. Es una actividad recreativa popular y a la vez un deporte competitivo.

Es una actividad física muy recomendable para la mayoría de las personas, por las características que implica el trabajo físico sin gravedad pero que requiere unas precauciones básicas para obtener los mejores resultados.

Los beneficios que nos aporta la natación, solo los obtendremos si nadamos correctamente, desarrollando los ejercicios adecuados y adecuados a nuestra condición física, edad y características. Si no lo hacemos así, la natación dejará de ser una práctica saludable convirtiéndose en un factor contrario a nuestra salud. Así pues, si nadamos correctamente, la natación nos brindará multitud de beneficios a nivel de salud, además de los lúdicos, sociales y emocionales, sumamente importantes en cualquier práctica deportiva.

Objetivos específicos

- Aprender los aspectos técnicos básicos de los estilos de la natación.
- Mejorar las diferentes habilidades acuáticas y aprender las habilidades más complejas.
- Fomentar los valores socializadores y de cohesión de grupo.
- Divertirse haciendo deporte y disfrutar del medio acuático.
- Fomentar el respeto por los compañeros y monitores y por el entorno y el material.
- Aprender hábitos de higiene saludables.

Contenidos básicos

- Práctica de los diferentes estilos de la natación (crol, espalda, braza, mariposa).
- Aprendizaje de los virajes, salidas, propulsiones,...
- Práctica de actividades como el salvamento, la natación con aletas o la recreación acuática.
- Adquisición de una mejor condición física y mental.
- Valoración del esfuerzo como un instrumento importante para poder mejorar, no solo en la natación, sino para la vida.

A quién va dirigida la escuela

A todos los niños y niñas nacidos desde el 1 de enero de 2008 al 31 de diciembre de 2011).

Técnicos de la escuela

1 Técnico de la Regidoria d'Esports.



Ajuntament de Lleida

Material necesario

-Bañador, chancles, gorro de baño y toalla.

Turnos

Se harán 2 turnos de actividad con inscripciones diferenciadas.

- 1.º turno: Del 1 de octubre al 28 de enero
- 2.º turno: Del 4 de febrero al 27 de mayo

Los niños apuntados al primer turno tendrán preferencia para hacer inscripción al segundo turno si quieren continuar con la actividad.

Día, horario y lugar de la actividad

Todos los MIÉRCOLES, excepto festivos, vacaciones de Navidad y vacaciones de Semana Santa, de 19.30 a 20.30H al complejo deportivo Trévol.

Precio de la actividad

43.20€ el turno