

## GRUPS DE TREBALL

### NADONS: 5-24 MESOS

Treball d'adaptació i familiarització. Treball motriu, desplaçaments i immersions. Treball del vincle pare/mare-nadó, pare/mare-monitor, monitor-nadó.

### 2-3 ANYS: INICIACIÓ

Adaptació al medi aquàtic. Treball de les propulsions, flotacions, salts i immersions. Desplaçaments ventrals i dorsals bàsics amb material de suport. Treball de l'equilibri. Aprenen jugant.

### 2-3 ANYS: PERFECCIONAMENT

Treball de les flotacions, salts i immersions amb més complexitat. Desplaçaments ventrals i dorsals buscant l'autonomia, amb i sense material. Treball de respiració bàsica.

### 4-6 ANYS: INICIACIÓ

Treball de les flotacions, salts i immersions, girs i equilibris. Iniciació al punt mort de crol i esquena. Treball dels desplaçaments, realitzant cicles respiratori correctes.

### 4-6 ANYS: PERFECCIONAMENT

Treball de les immersions, girs, salts i immersions, de l'equilibri i del domini de les remades. Desplaçaments en crol i esquena de manera correcta. Treball de la respiració coordinada amb les extremitats. Iniciació al treball de tècnica d'estils.

### 7-14 ANYS: INICIACIÓ

Desplaçaments en crol i esquena de manera correcta. Domini de la puntada de braça i estil complet. Treball de la respiració coordinada amb les extremitats superiors i inferiors dels diferents estils. Treball de la tècnica d'estils. Salts complexos. Iniciació a les apnees.

### 7-14 ANYS: PERFECCIONAMENT

Domini tant tècnic com respiratori dels estils crol, esquena i braça. Iniciació a la papallona, braços i puntada correctes. Fonamentalment, el treball és tècnica d'estils. Domini de les remades i apnees.

## INSCRIPCIÓ

S'ha inscrit al CURS: \_\_\_\_\_ NIVELL: \_\_\_\_\_

CURSOS DE 2 DIES:  DL. i DC.  DT. i DJ.

CURSOS D'1 DIA:  DL.  DT.  DC.  DJ.  DV.  DS.

HORARI: \_\_\_\_\_

NOM I COGNOMS: \_\_\_\_\_



D'acord amb la Llei 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, s'informa a la persona interessada que les dades facilitades seran incloses en un fitxer de l'Ajuntament del Vendrell, amb la finalitat de realitzar la gestió de la sol·licitud. Així mateix, s'informa de la possibilitat d'exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició a qualsevol de les oficines del Servei d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament del Vendrell (plaça Vella, 1, del Vendrell, o avinguda de la Generalitat, 32, de Coma-ruga).



Av. Camp d'Esports, 36-38  
43700 El Vendrell  
Tel. 977 66 59 96  
A/e esports@elvendrell.net  
www.elvendrellesports.cat

### PISCINES:

Instal·lació AV. CAMP D'ESPORTS - Tel. 977 18 26 28

Instal·lació CTRA. DR. ROBERT - Tel. 977 15 57 98

# NORMATIVA

# Cursos de natació



TEMPORADA  
2019-2020



Ajuntament  
del Vendrell



## ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS

L'accés a les instal·lacions es fa mitjançant el carnet o polsera que ens identifica a través del torn que hi ha a l'entrada. L'accés es podrà fer 15 minuts abans d'iniciar el curs. Si no porteu el carnet, ho notificareu a recepció per tal d'identificar-vos.

## ELS VESTIDORS

Els vestidors per a usuaris dels cursos es troben ubicats a la planta baixa de les instal·lacions. A les portes dels vestidors hi ha cartells informatius que indiquen a quin vestidor us heu de canviar segons l'edat.

Els nens i nenes majors de 7 anys han d'accedir sols als vestidors que els corresponguin.

**ÉS IMPORTANT GUARDAR LES BOSSES A LES TAQUILLES I DEIXAR ELS BANCS LLIURES PER ALS ALTRES USUARIS. QUEDA TOTALMENT PROHIBIT MENJAR ALS VESTIDORS.**

## EQUIP DE BANY

És imprescindible portar banyador, casquet de bany i xanquetes.

La tovallola o barnús i les ulleres són opcionals.

## LA SESSIÓ

La sessió de natació té una durada de 50 minuts.

El personal de piscina recollirà els nens i les nenes a la zona de dutxes i els portarà amb el grup que els pertorqui. És important no passar amb calçat de carrer per la zona de les dutxes. El monitor serà qui, en finalitzar la classe, retornarà els nens i nenes als pares.

La sessió es divideix en tres parts:

- **ESCALFAMENT:** dura 5 o 10 minuts i és la part inicial per aclimatar-los al medi, normalment a través d'exercicis suaus o jocs.

• **PART PRINCIPAL:** treball dels objectius marcats; és on es realitza la part més important dels continguts i exercicis.

• **TORNADA A LA CALMA:** fase final de la sessió, relaxació i jocs.

## JORNADES ESPECIALS

Al final de cada trimestre hi ha una jornada recreativa amb jocs dirigits pels monitors, per tal d'acabar el trimestre d'una manera més lúdica. Es fan relleus, jocs amb diferent tipus de material, salts...

## AVALUACIONS

Trimestralment, els alumnes dels cursets són avaluats pels monitors, per tal de conèixer l'evolució que han tingut al llarg del trimestre. Es valoren uns ítems concrets i hi ha una valoració personal de cada alumne.

## GRUPS

NADONS: 5-24 MESOS

2-3 ANYS

2-3 ANYS

4-6 ANYS

4-6 ANYS

7-14 ANYS

7-14 ANYS

ADULTS

GRUP DISCAPACITATS FUNCIONALS

## NIVELLS

INICIACIÓ

PERFECCIONAMENT

INICIACIÓ

PERFECCIONAMENT

INICIACIÓ

PERFECCIONAMENT

INICIACIÓ

PERFECCIONAMENT

**PER A QUALSEVOL DUBTE, US PODEU ADREÇAR A LA RECEPCIÓ I DEIXAR LES VOSTRES DADES PERSONALS PERQUÈ DES DE COORDINACIÓ S'HI POSIN EN CONTACTE AL MÉS RÀPIDAMENT POSSIBLE.**



# CALENDARI CURSOS DE NATACIÓ

TEMPORADA 2019-2020

## 1R TRIMESTRE

DEL 4 D'OCTUBRE AL 21 DE DESEMBRE DE 2019

INSCRIPCIONS ACTUALS CURSETISTES: del 17 al 22 de juny del 2019.

NOVES INSCRIPCIONS: del 25 de juny al 22 de setembre del 2019.

CURSOS DE DIVENDRES INICI EL 27 de setembre.

CURSOS DE DISSABTE INICI EL 5 d'octubre.

CURSOS DE DILLUNS, DIMARTS, DIMECRES I DIJOUS INICI EL 7 d'octubre.

CURSOS DE 2 DIES:

DILLUNS I DIMECRES: 22 SESSIONS

DIMARTS I DIJOUS: 22 SESSIONS

CURSOS D'1 DIA:

DILLUNS: 11 SESSIONS

DIMARTS: 11 SESSIONS

DIMECRES: 11 SESSIONS

DIJOUS: 11 SESSIONS

DIVENDRES: 11 SESSIONS

DISSABTES: 11 SESSIONS

SEPTEMBRE						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
23	24	25	26	27	28	29
30						
OCTUBRE						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DESEMBRE						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## 2N TRIMESTRE

DEL 13 DE GENER AL 28 DE MARÇ DEL 2020

RENOVACIÓ PLAÇA: del 25 de novembre al 8 de desembre del 2019.

NOVES INSCRIPCIONS: del 9 al 22 de desembre del 2019.

INICI DELS CURSOS EL 13 de gener.

CURSOS DE 2 DIES:

DILLUNS I DIMECRES: 22 SESSIONS

DIMARTS I DIJOUS: 22 SESSIONS

CURSOS D'1 DIA:

DILLUNS: 11 SESSIONS

DIMARTS: 11 SESSIONS

DIMECRES: 11 SESSIONS

DIJOUS: 11 SESSIONS

DIVENDRES: 11 SESSIONS

DISSABTES: 11 SESSIONS

GENER						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRER						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARÇ						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

30 31 inici 3r trimestre

## 3R TRIMESTRE

DEL 30 DE MARÇ AL 20 DE JUNY DEL 2020

RENOVACIÓ PLAÇA: del 24 de febrer al 8 de març del 2020.

NOVES INSCRIPCIONS: del 9 al 22 de març del 2020.

INICI DELS CURSOS 30 de març.

CURSOS DE 2 DIES:

DILLUNS I DIMECRES: 22 SESSIONS

DIMARTS I DIJOUS: 22 SESSIONS

CURSOS D'1 DIA:

DILLUNS: 11 SESSIONS

DIMARTS: 11 SESSIONS

DIMECRES: 11 SESSIONS

DIJOUS: 11 SESSIONS

DIVENDRES: 10 SESSIONS

DISSABTES: 11 SESSIONS

ABRIL						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIG						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY						
Di.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					