



CANOA

Punt d'inici. Treball de primer contacte amb el medi aquàtic per a conèixer com interaccionar amb nosaltres. Centrem el treball en aspectes bàsics.



VELERO

Dedicarem aquest nivell a guanyar autonomia, seguretat i confiança en el medi aquàtic.



BARCO

Iniciarem en el món dels estils d'una manera molt bàsica, treballant de manera separada els moviments propulsius i la coordinació general.



LANCHA

Treball intensiu dels estils. Ensenyament dels gestos tècnics que caracteritzen a cadascun dels estils per a conscienciar de la tècnica requerida.



MOTO DE AGUA

Perfeccionament dels estils. Es treballarà per corregir errors, fer un estil més elegant i optimitzar la tècnica.

Des del nivell més essencial fins al més exigent, l'escola de natació d'Almassora té molt clar que la metodologia ha d'estar enfocada a ajudar a assimilar els continguts de cada etapa.

El nostre objectiu no és només que els alumnes aprenguin a nedar sinó també que estimin la natació i que, quan siguin més grans, tinguin el desig d'anar a practicar la natació per iniciativa pròpia.

En aquell moment haurem complert el nostre objectiu.

Equip de l'escola de natació Almassora

 **grupserveisport**

SEM
serveisportiu
municipalalmassora



**AJUNTAMENT
D'ALMASSORA**

Instal·lacions esportives municipals

Piscina coberta municipal

Av. Generalitat, 24 - Tel. 964 55 00 05

Poliesportiu la Garrofera

Carrer de l'Esport, s/n - Tel. 964 56 29 14

Camps de Futbol Les Boqueres

Av. Boqueres, 70 - Tel. 964 55 05 73

Camp de Futbol José Manuel Pesudo

C/ Pla del Calvari, 15 - Tel. 964 56 05 03

Pistes municipals de tennis i pàdel

C/ Indústria, polígon del Millars, s/n - Tel. 964 55 15 12

Tel. 964 55 00 05

www.almassora.es

@semalmassora



CURSETS DE NATACIÓ 2017-2018



UN MAR DE CONEIXEMENTS

ESPORT PER SEMPRE

SEM ÉS MÉS

 **grupserveisport**

SEM
serveisportiu
municipalalmassora



**AJUNTAMENT
D'ALMASSORA**

SUPERVIVÈNCIA EN EL MEDI AQUÀTIC

FAMILIARITZACIÓ

- > Familiarització amb la instal·lació
- > Familiarització amb el material
- > Familiarització amb el tècnic
- > Familiarització amb la resta de companys
- > Familiarització amb el medi aquàtic

RESPIRACIÓ

- > Quan se li tira un cubell d'aigua per la cara, tanca les vies respiratòries
- > Fa bombolletes amb la boca
- > Fa bombolletes amb el nas
- > Tanca les vies respiratòries en les immersions

FLOTACIÓ

- > Flotació dorsal amb material i ajuda del tècnic/pare/mare
- > Flotació ventral amb material i ajuda del tècnic/pare/mare
- > Flotació amb material en posició vertical
- > Flotació amb material en posició vertical (patata en "cavallet")
- > Flotació sense material i ajuda del tècnic
- > Flotació sense material sense cap tipus d'ajuda

PROPULSIÓ

- > Mou les cames quan està en el medi aquàtic
- > Mou els braços quan està en el medi aquàtic
- > Mou les cames quan està en posició vertical i amb ajuda de material de flotació (aquest moviment ajuda a equilibrar-se)
- > Mou els braços quan té intenció de desplaçar-se
- > Fa desplaçament amb l'ajuda de les cames

DOMINI DEL MEDI AQUÀTIC

DESPLAÇAMENTS

- Combinació de diferents desplaçaments:
- > Propulsió de braços alterna o simultània
 - > Recobrament de braços aeris o aquàtics
 - > Respiració monolateral/bilateral/frontal
 - > Batut de cames simultani/altern/ondulatori
 - > Posició del cos ventral/dorsal/lateral

GIRS

- > Efectua girs en l'eix anteroposterior
- > Efectua girs en l'eix transversal
- > Efectua girs en l'eix longitudinal

SALTS

- > És capaç de saltar de diferents alçades
- > És capaç de saltar de diferents formes i entrar correctament a l'aigua
- > És capaç de saltar a diferents distàncies

LLANÇAMENTS I RECEPCIONS

- > Capaç de rebre i llençar una pilota a un company en estàtic
- > Capaç de llençar i rebre una pilota a un company en moviment estan ell en estàtic
- > Capaç de rebre i llençar una pilota a un company estan els dos en moviment

Fa desplaçament amb l'ajuda de les cames

INICIACIÓ ESPORTIVA

ESTILS DE NATACIÓ

CROL

- > Efectua una correcta braçada
- > Domina la respiració bilateral correctament
- > Coordina correctament la respiració amb els braços
- > Executa un correcte batut de cames
- > Coordina l'estil de manera fluida i continua

ESQUENA

- > La posició dorsal és correcta en tot el cicle
- > Efectua una correcta braçada
- > Coordina correctament la respiració amb els braços
- > Executa un correcte batut de cames
- > Coordina l'estil de manera fluida i continua

BRAÇA

- > És correcta la braçada en fase propulsiva
- > Coordina correctament la propulsió de tren superior i tren inferior
- > La respiració es executa en el moment correcte i de manera eficaç

PAPALLONA

- > Es propulsiva la patada papallona
- > Inicia la braçada de papallona correctament
- > Es capaç de desplaçar-se nedant l'estil papallona

WATERPOLO

- > Juga i entén les regles del joc del waterpolo

