

PROGRAMA PER NIVELLS DE L'INTENSIU DE JUNY

Escola Purificació Salas

ETAPA	EDAT	OBJECTIU PRINCIPAL i GENERALS
Pre-benjamí 0	P-3	<p>Familiaritzar i descobrir el medi aquàtic.</p> <p>Exemple d'exercicis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tocar o treure qualsevol part del cos de l'aigua amb ajuda del xurro.• Saltar i desplaçar-se amb el xurro a cavallet (entre cames).• Amb ajuda del monitor/a desplaçar-se fins arribar a la paret (1-2m).• Flotacions dorsals, ventrals de manera relaxada i tranquil·la.• Salta i es desplaça amb el xurro sense ajuda.

ETAPA	EDAT	OBJECTIU PRINCIPAL i GENERALS
Pre-benjamí 1	P-4	<p>Familiaritzar, adaptació i descobrir el medi aquàtic.</p> <p>Exemple d'exercicis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saltar i agafar-se a la surera i torna a la vora de la piscina.• Realitza la "croqueta", tobogan per sobre del matalàs fins a la piscina.• Desplaçar-se per la piscina fins arribar al matalàs, puja i entra "de cap".• Entra a l'aigua de cap (genolls) sobre matalàs. I saltar de pal i de "bomba".• Realitzar la patada de crol i esquena.• Desplaçar-se de manera autònoma 6m.• Baixa amb ajuda del monitor fins tocar el terra de la piscina i puja en apnea).

ETAPA	EDAT	OBJECTIU PRINCIPAL I GENERALS
Pre-benjamí 2	P-5	<p>Aprendre primeres habilitats bàsiques al medi aquàtiques (adaptació i descobriment del medi aquàtic).</p> <p>Exemple d'exercicis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedar mitja piscina de crol fent la respiració correctament. • Nedar mitja piscina d'esquena. • Nedar apnea realitzant immersió 6m. • Baixa al fons i recollir un cercle del fons i el treu de l'aigua. • Corre per sobre del matalàs i salta a l'aigua. • Fa punt mort de crol i esquena amb la taula i amb el xurro.

ETAPA	EDAT	OBJECTIU PRINCIPAL I GENERAL
Benjamí	1er-2on	<p>Descobrimet de les habilitats aquàtiques i aprenentatge d'estils.</p> <p>Exemple d'exercicis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Executar correctament el salt de cap. • Saltar de cap, fer immersió i recollir dos cercles del fons, al llarg de 6m. • Executar salts de longitud (ample matalàs), tant de pal com de cap. • Realitzar crol i esquena amb bona tècnica, de mitja piscina a piscina sencera mínim. • Combina en 25m l'estil de crol i esquena. • Iniciació a la respiració bilateral de l'estil de crol. • Iniciació a l'estil de braça. • Nedar "doff" baixant i pujant.

ETAPA	EDAT	OBJECTIU PRINCIPAL
Infantil	De 3er a 6é	<p>Descobriment de les habilitats aquàtiques i aprenentatge d'estils i d'esports aquàtics així com de les necessitats especials .</p> <p>Exemple d'exercicis:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realitzar 50m de crol i esquena amb bona execució de la tècnica.• Executar 25m de l'estil braça correctament.• Iniciació a l'estil de papallona. Realitzant el gest de sirena en una combinació de maluc i patada de papallona.• Realitzar la meitat de la piscina amb apnea.• Executar la sortida de crol i esquena.• Iniciació al viratge de crol.• Iniciació a les cames de waterpolo.