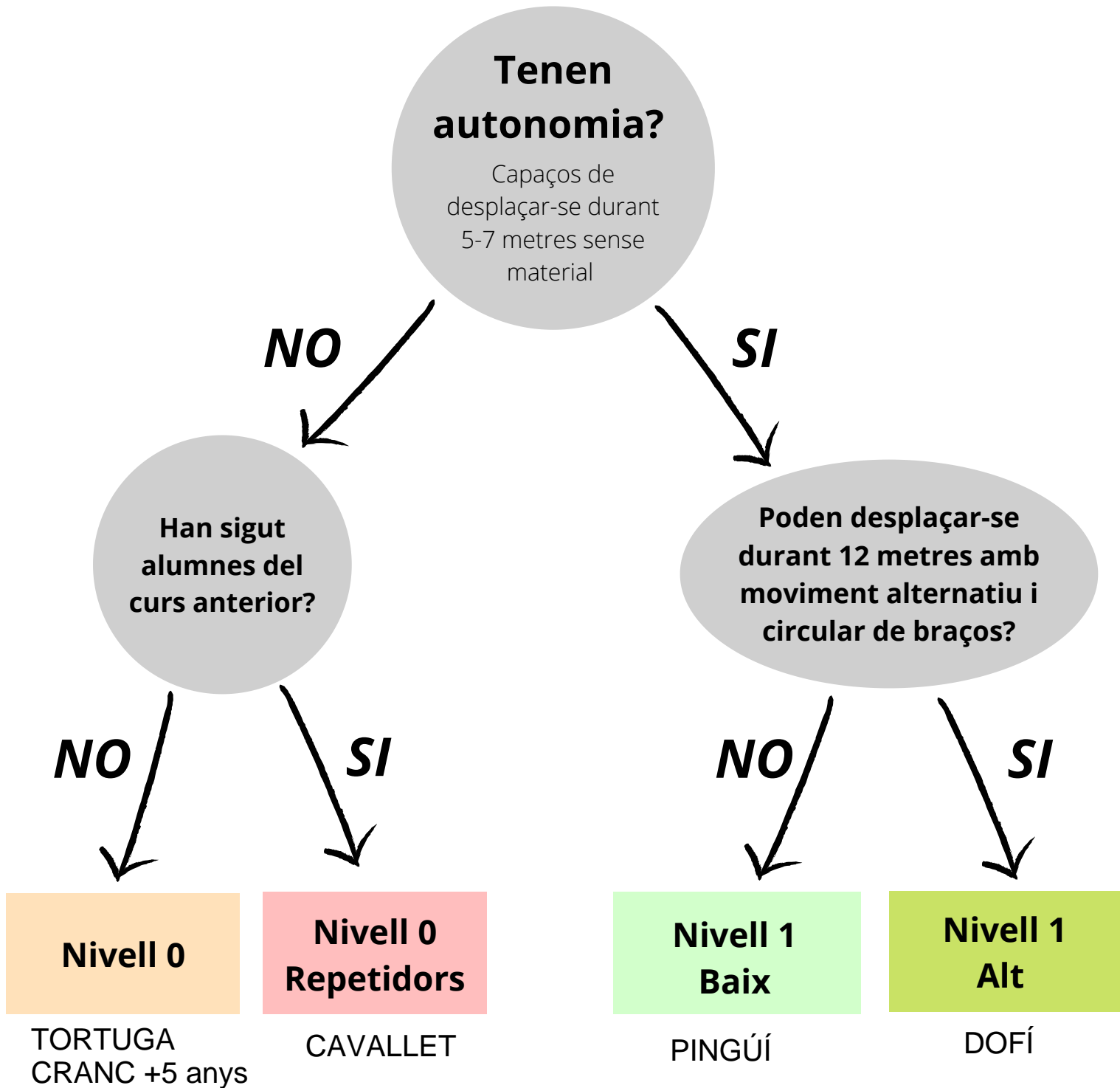


# Familiarització ( 3 a 6 anys)

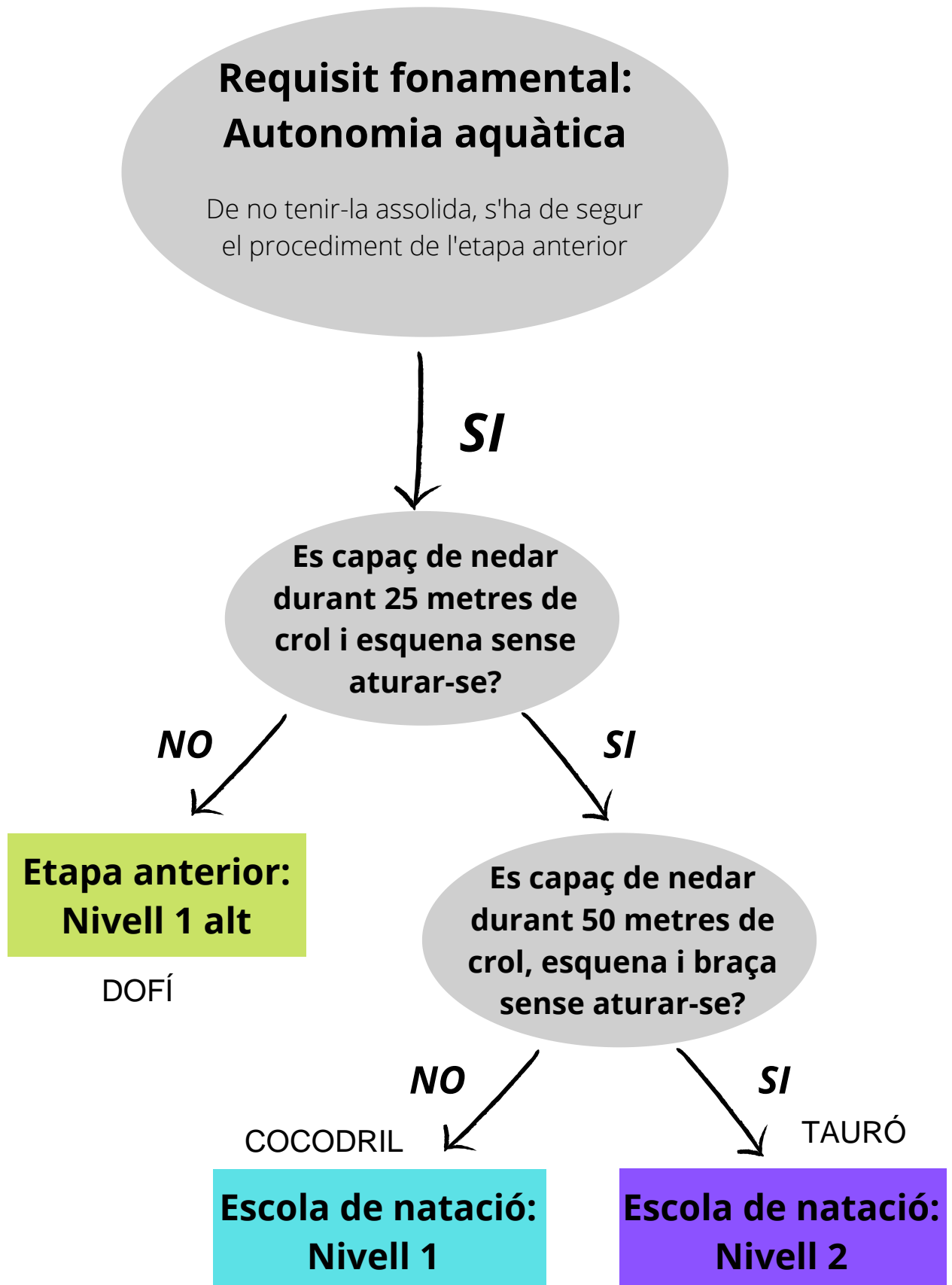
El programa d'activitats aquàtiques per a infants d'entre 3 a 6 anys té l'objectiu de familiar als nens i nenes amb el medi aquàtic de manera suau, engrescadora i adaptada a les seves característiques psicofísiques. A més, els participants assoliran un domini d'habilitats aquàtiques essencials per garantir la seguretat a l'aigua, al mateix temps que es desenvolupa, de manera integral, la seva salut física i les seves funcions cognitives.



# Iniciació aquàtica i Fonaments ( 7 a 12 anys)

## Escola de Natació

L'escola de natació pretén el desenvolupament integral dels infants mitjançant les activitats aquàtiques. L'objectiu de l'escola és apropar la natació a tots els nens i nenes independentment del seu nivell, per tal que assolixin autosuficiència en el medi aquàtic, aprenguin els aspectes bàsics de la natació i, finalment, perfeccionin la tècnica dels diferents estils i altres habilitats específiques de la natació.



# Curset de natació per adults

**Tenen autonomia i saben desplaçar-se durant 25 metres sense ajuda de material?**

**NO**

**SI**

## Nivell Inicial

El nivell inicial va dirigit a aquelles persones adultes que no saben nedar i vulguin adquirir les habilitats motrius bàsiques per tal d'aconseguir l'autonomia al medi aquàtic, amb la finalitat de garantir la seguretat en diverses pràctiques aquàtiques.

**Adreçat a persones adultes que no han practicat curset de natació amb anterioritat.**

**Saben nedar crol i esquena coordinant els moviments de braços i cames durant 50 metres?**

**NO**

**SI**

## Nivell Bàsic

El nivell bàsic es destina a aquelles persones que tenen autonomia al medi aquàtic i volen millorar la seva qualitat de vida mitjançant la natació, desenvolupant el benestar físic i social. Aquest nivell ofereix els fonaments bàsics per iniciar-se en els estils de crol i esquena.

**Adreçat a persones adultes que tenen autonomia i saben desplaçar-se durant 25 metres sense ajuda de material**

**Tenen un correcte domini tècnic dels estils de crol i esquena i una condició física suficient per a nedar una sèrie de 200 metres tant a crol com a esquena?**

**NO**

**SI**

## Nivell Avançat

El nivell avançat va dirigit a aquelles persones que tenen un nivell bàsic dels estils crol i esquena. El nivell avançat ofereix un aprenentatge tècnic dels estils de crol i esquena, al mateix temps que un desenvolupament de la condició física cardiovascular i dels nivells de força.

**Adreçat a persones adultes que neden crol i esquena coordinant els moviments de braços i cames i tenen una condició física suficient per nedar sèries de 50 metres.**

## Nivell Perfeccionament

Millorar tècnicament els estils de crol i esquena, al mateix temps que s'aprenen els altres estils competitiu de braça i papallona. Aquest nivell pretén que els nedadors aprenguin a dominar tots els fonaments tècnics per a poder realitzar correctament entrenaments de natació, com per exemple iniciació als viratges o al subaquàtic.

**Adreçat a persones adultes que tenen un correcte domini tècnic dels estils de crol i esquena, i s'inicien en braça i papallona. És necessari una condició física suficient per a nedar una sèrie de 200 metres tant a crol com a esquena.**