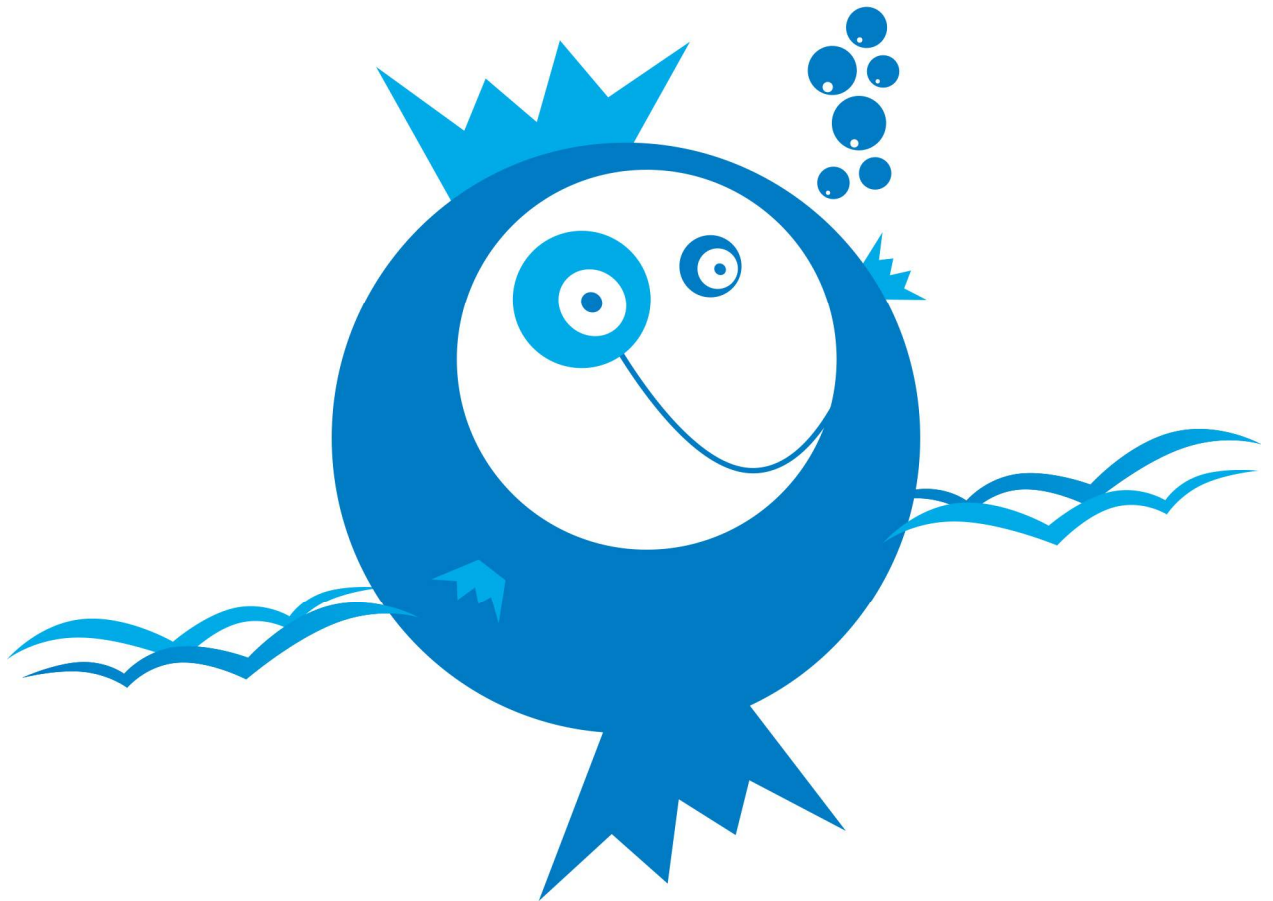


CAMPUS NATACIÓ SINCRONITZADA



ESTIU 2019

Actualització: 21/03/2019

Introducció:

La Piscina Municipal de Roses ofereix per a l'estiu 2019 i per cinquè any consecutiu, un campus de Natació Sincronitzada. Aquest projecte educatiu pretén satisfer les necessitats de les famílies i al mateix temps engrescar els nois i noies amb aquest esport emergent al nostre país en els darrers anys.

El Campus de Natació Sincronitzada presenta diferents tipus d'activitats per conèixer i practicar algunes de les habilitats que requereix aquest esport, sempre treballant des d'una vessant lúdica i apostant pels valors de companyerisme i treball en equip. Els eixos principals són:

1. Natació Sincronitzada (treball a l'aigua i en sec)
2. Activitats aquàtiques
3. Creativitat
4. Recreació
5. Valors

Dates:

Juliol periodicitat mensual: 1 a 31 de juliol

periodicitat quinzenal: 1 a 15 de juliol / 16 a 31 de juliol

Cada alumne es pot inscriure per tot el mes o per la quinzena que vulgui, respectant les dates de començament i acabament especificades.

Hi haurà una reunió informativa amb les famílies inscrites. Serà el 26 de juny a les 19.45h a la Piscina Municipal de Roses.

Horaris:

De les 8.45 a les 13.30 h

De 8.45h a 9h) Arribada dels participants (IMPORTANT: respecteu aquest horari d'arribada)

De 9 a 13 h) Activitats Campus

De 13 a 13.30 h) Recollida participants

De 13.30 a 15 o 16 h) Servei de menjador (opcional)

Dies:

De dilluns a divendres

Edats:

De 8 a 14 anys, de 3r d'educació primària a 2n d'ESO

Grups:

Es farà un únic grup, adaptant el treball a cada un dels participants i muntant coreografies on pugui participar tot el grup, independentment del nivell i les habilitats de cada participant.

En el cas que es tractés d'un grup nombrós, es distribuïrien els participants en dos subgrups, en funció de l'edat i el nivell.

Distribució horària:

Dilluns, dimarts, dijous i divendres

8.45 - 9 h) Arribada dels participants

9 - 10.10 h) Bon dia: activitat conjunta d'activació i cohesió de grup

10.10 - 11 h) Natació i activitats aquàtiques

11 - 11.20 h) Esmorzar (solàrium)

11.20 - 11.50 h) Treball a la sala de coreografia, ritme, coordinació, flexibilitat...

11.50 - 12.45) Treball específic de natació sincronitzada

12.45 - 13) Dutxa i vestidors

13 - 13.30 h) Recollida dels participants

13.30 - 15 h o 16 h) Servei de menjador (opcional)

Dimecres: sortida i/o activitat recreativa

8.45 - 9 h) Arribada dels participants

9 - 10 h) Bon dia: activitat conjunta d'activació i cohesió de grup

10 - 13 h) Sortida i/o activitat recreativa

13 - 13.30 h) Recollida dels participants

13.30 - 15 h o 16 h) Servei de menjador (opcional)

Aquest dia, l'estructura del Campus variarà i es faran sortides i/o activitats recreatives. Si no s'indica el contrari, els horaris seran els mateixos que s'han indicat. Us informarem, amb temps i a través d'una nota informativa a la motxilla de cada alumna, la data de cada sortida, el tipus d'activitat, si cal dur res especial i si suposa una modificació horària.

Espai:

Per a les activitats aquàtiques i la natació sincronitzada, el grup tindrà un espai determinat que consistirà en 1/3 de la piscina poc profunda i 2 carrers de la piscina profunda, segons l'activitat a desenvolupar. Les activitats en sec es desenvoluparan a la sala d'activitats dirigides.

Continguts:

1. Natació:

Consolidar i millorar els estils de crol, braça i esquena
Introduir el moviment ondulatori de papallona

2. Treball en sec:

Flexibilitat
Extensió de cames
Posicions bàsiques de natació sincronitzada fora de l'aigua
Treball coreogràfic fora de l'aigua
Ritme musical

3. Natació sincronitzada:

Propulsions i desplaçaments
Tècnica i figures
Coreografia dins de l'aigua (individual i en grup)

3. Sortides de lleure que combinaran esport i lleure:

Anirem a la platja amb el Trenet
Anirem al cinema
Anirem a jugar a pàdel
Farem una excursió amb vaixell
I moltes altres sorpreses!

4. Actituds, valors i normes:

A totes les activitats es potenciaran els valors positius relacionats amb l'activitat esportiva i de lleure (col·laboració, esforç...) i es fomentaran les actituds no discriminatòries i respectuoses vers els companys, professors, material, instal·lacions, medi natural... Es fixaran unes normes per a cada activitat que s'hauran de complir durant tot l'estiu.

Material necessari:

Per norma general, caldrà portar el material següent:

- Motxilla
- Esmorzar: preferiblement entrepà i/o fruita. No es poden dur diners per treure productes de les màquines

- Cantimplora amb aigua
- Material de natació dins una bossa de plàstic:
 - o Banyador d'ús exclusiu: curt els nois i d'una sola peça les noies, preferiblement
 - o Si es porta el banyador posat de casa, cal dur roba interior de recanvi
 - o Xanquetes d'ús exclusiu per a la piscina
 - o Casquet de bany
 - o Ulleres de natació
 - o Pinça pel nas (a la Piscina en venen)
 - o Tovallola
 - o Gel i/o xampú
 - o Pinta o raspall (amb producte per treure embolics dels cabells si cal)
- Cal anar vestit amb roba esportiva i calçat esportiu. No es poden portar xanquetes que no vagin ben lligades al peu.

A més, per a les sortides (dimecres):

- Caldrà dur la samarreta tècnica del Campus que es regala amb la inscripció, marcada amb el nom (cada dimecres)
- Crema solar posada des de casa
- Gorra
- L'equip de monitors portarà una farmaciola i crema solar per tornar-ne a posar, si cal, a mig matí.

No cal portar:

- Mòbils
- Jocs ni joguines
- Objectes de valor (cadena, anells...)
- Diners

Recursos humans:

Un coordinador, que serà el coordinador esportiu de la Piscina de Roses, en Carles Quintà.

Una monitora de natació sincronitzada: Cecília Queralt o Lola Ruiz.

Un monitor de natació i activitats aquàtiques: David Sancho.

Servei de menjador:

El servei del menjador és opcional, és a part de la quota i es pot contractar amb periodicitat mensual, quinzenal o de forma eventual.

Es durà a terme en unes instal·lacions escolars, juntament amb els participants dels casals municipals.

Els casos eventuais cal notificar-los a recepció, com a molt tard, el mateix dia a les 9h del matí, i es paguen en el moment de la reserva.

Caldrà recollir els participants a la mateixa escola a les 15h o a les 16h. Es prega la màxima puntualitat.

A la fitxa d'inscripció cal que indiqueu les al·lèrgies, intoleràncies...

Preus:

Quota mensual:

Tarifa normal: 181,90 €/mes – Tarifa amb descompte (1): 154,60 €/mes

Quota quinzenal:

Tarifa normal: 99,20 €/quinzena – Tarifa amb descompte (1): 84,30 €/quinzena

Servei de menjador:

115 €/mes – 60 €/quinzena – 6 €/dia

(1) Abonats i participants a les activitats curs 18/19 de la Piscina, germans i famílies nombroses i monoparentals.

Altres observacions:

Si algun dia un nen o nena ha d'arribar fora d'hora o bé ha de sortir abans, caldrà comunicar-ho al coordinador o als monitors. Així mateix, per a qualsevol altra informació important que ens vulgueu fer arribar, poseu-vos en contacte amb nosaltres.

Si un nen o nena no pot fer una activitat concreta caldrà que porti un justificant mèdic o de la pròpia família amb el motiu, la durada i degudament signat.

Les dades de contacte són:

Telèfon: 972 45 97 60 (Piscina)

Correu electrònic: activitats@piscinaroses.cat

Abans de l'inici de l'activitat, caldrà que s'ompli el full d'inscripció, la fitxa de les autoritzacions (per a les sortides i per a la recollida dels nens i nenes) i s'haurà de portar una fotocòpia de la targeta sanitària.

Organització i coordinació general: