



MANUAL DE PRODUCTES

TÈCNIC EN ACTIVITATS AQUÀTIQUES

1. RESPONSABILITAT DELS TÈCNICS AMB ELS PROCESSOS DEL CENTRE

Pautes d'actuació del Tècnic

1. FUNCIONAMENT GENERAL

1. Respectar els objectius i continguts dels programes a desenvolupar.
2. Cal complimentar i fer difondre els informes pertinents per cada nivell i del distintiu, respectant els períodes marcats per la coordinació del centre.
3. En el cas de cursets, només es podran ajuntar grups per decisió de la direcció i/o coordinació del centre.
4. Haurà de dur la roba corporativa que l'identifica com a tècnic de cursets aquàtics: Samarreta turquesa.
5. Passar llista del nombre d'assistents a la sessió.
6. Fer complir la normativa corresponent.
7. Conèixer el pla d'evacuació del centre.

2. INTERACCIÓ AMB ELS CLIENTS DEL CENTRE

1. Cal recollir als nens/es abans de la sessió i acompanyar al grup fins al lloc de treball, al finalitzar la sessió acompanyar el grup de nou
2. Saludar i donar la benvinguda a tots els nens/es. Tenir atenció especial per als principiants.
3. Introduir la sessió explicant quin tipus de treball es farà i quin és l'objectiu de la sessió etc.
4. No es pot abandonar el grup durant l'activitat. Cal vetllar per la seguretat dels alumnes.
5. Proposar i dirigir la sessió des de fora o dins l'aigua, depenent de cada cas i nivell
6. Utilitzar la metodologia adequada per a cada grup, depenent de l'edat i nivell.
7. Facilitar que el procés d'aprenentatge dels alumnes sigui en un ambient agradable, de participació i diversió. Afavorir els aprenentatges significatius.
8. Ser pacient, afectuós, receptiu, comunicatiu, imaginatiu i creatiu
9. Observar l'evolució dels alumnes al llarg de les sessions i fer les correccions necessàries.
10. Fer l'acomiadament comentant com s'han sentit a la classe i fent una valoració de la sessió.
11. Tenir predisposició per ajudar a resoldre els dubtes, facilitar la comprensió dels exercicis i la correcta execució d'aquests.
12. Identificar errors o dificultats en l'execució dels exercicis corregint-los d'una forma senzilla i entenedora
13. Reforçar positivament quan el treball que realitzin els sigui bo.

3. MATERIAL

1. Preparació material abans de la sessió (quantitat i ubicació) i adequar l'espai de la sessió.
2. Al finalitzar la sessió assegurar que el material queda al seu lloc per a la propera sessió.
3. En el cas que manqui material per a alguna sessió o aquest estigui deteriorat avisar-ho a la coordinació del centre.

2. FITXES PRODUCTES

2.1. PROGRAMES AQUÀTICS EDUCATIUS (PAE)

DESCRIPCIÓ: Producte semitancat d'una durada de 45. Es realitza en piscina poc fonda on s'utilitzen diferents materials com a suport per desenvolupar l'autonomia motriu aquàtica treballant amb els objectius de l'àrea de Descoberta d'un mateix del currículum d'educació infantil (àrea d'adaptació i domini bàsic del medi) o els objectius de l'àrea d'educació Física del currículum d'educació primària (àrea d'aprenentatge bàsic i tècnic).

OBJECTIUS: Activitat aquàtica que té per objectiu afavorir la formació global de l'Infant a través d'un gran ventall d'experiències motrius en el medi aquàtic, conèixer les possibilitats d'acció que ofereix el medi i les pròpies possibilitats de moviment, adaptar la funció respiratòria al medi aquàtic, orientar les accions propulsives cap a l'aprenentatge de diferents tècniques de natació, assolir una autonomia total en el medi aquàtic i ampliar el bagatge motor a partir de l'experiència en el medi aquàtic amb la millora de condició física de forma general i de la motricitat.

2.1.1. ÀREA D'ADAPTACIÓ AL MEDI / ÀREA DE DOMINI BÀSIC DEL MEDI (PEIXETS)

PERFIL DELS CLIENTES: Destinada a nens/es d'entre 2 i 12 anys i sense cap tipus de limitació per a fer exercici físic. Es diferencien per grups d'edat.

BENVINGUDA I ATENCIÓ AL CLIENT:

Rebuda, acompanyament del grup, benvinguda, passar llista, treure barnús i xancletes i presentació de la sessió.

FASE ADAPTACIÓ 10':

Contingut: Familiarització i entrada a l'aigua de forma significativa.

Metodologia:

- Jocs, contes motors, activitats dansades, tasques lúdiques amb objectiu educatiu concret i tasques globals.

FASE PRINCIPAL 15:

Contingut: Control corporal global i segmentari, control de la funció respiratòria, percepció i organització espacial, percepció temporal, hàbits d'autonomia personal, expressió i manifestació corporal, imaginació, imitació i simulació.

Metodologia:

- Jocs, contes motors, activitats dansades, tasques lúdiques amb objectiu educatiu concret i tasques globals.

FASE FINAL 5':

Contingut: Flotacions, respiracions, condicionament físic, estiraments, relaxació i massatges

Metodologia:

- Recollida del material i sortides de l'aigua.

ACOMIADAMENT I ATENCIÓ AL CLIENT 8': Posar barnús i xancletes, acomiadament fent valoració de la sessió, feedback, preparar-se per anar als vestidors i trajecte.

MATERIAL: Anelles petites llastrades, pilotes, cercles slalom grans, pull-boys, regadores, galledes, suros, tapissos flotants, connectors de xurros, xurros i joguines infantils.

PEIXETS 2-3 I BLANC

- **El tècnic treballa dins l'aigua** amb contacte directe amb el nen/a.
- Majoritàriament es treballa a la part **Poc Profunda de la Piscina**
- Les activitats són **globals** i molt **lúdiques** sempre a través del joc.
- **Distàncies curtes** i espais reduïts.
- Utilitzar el material per facilitar el **descobriment del medi**, no per fer un treball utilitari.
- **Variar els espais** de treball: amplada, llargada, diagonals...
- **Cal optimitzar el temps** real de sessió

PEIXET GROC / TARONJA

- **El tècnic treballa dins o fora l'aigua** depenent de les propostes de treball.
- Majoritàriament es treballa a la part **Profunda de la Piscina**
- Les activitats són **globals** i molt **lúdiques** sempre a través del joc.
- **Distàncies curtes** i espais reduïts
- Utilitzar el material per facilitar el **descobriment del medi**, no per fer un treball utilitari.
- **Variar els espais** de treball: amplada, llargada, diagonals...
- **Cal optimitzar el temps** real de sessió

2.1.2. ÀREA D'APRENENTATGE BÀSIC / ÀREA D'APRENENTATGE TÈCNIC (CAVALLETS)

BENVINGUDA I ATENCIÓ AL CLIENT:

Rebuda, acompanyament del grup, benvinguda, passar llista i presentació de la sessió.

FASE ADAPTACIÓ 10':

Contingut: Control i consciència corporal, execució d'habilitats coordinatives, habilitats motrius bàsiques i específiques, capacitats condicionals, expressió i manifestació corporal i verbal, jocs i hàbits d'autonomia.

Metodologia:

- Tasques que afavoreixen la presa de decisions del grup, progressió i varietat en les propostes.

FASE PRINCIPAL 26':

Contingut: Control i consciència corporal, execució d'habilitats coordinatives, habilitats motrius bàsiques i específiques, capacitats condicionals, expressió i manifestació corporal i verbal, jocs i hàbits d'autonomia.

Metodologia:

- Orientada a un objectiu concret exercicis, formes jugades, jocs i jocs preesportius.

FASE FINAL 5':

Contingut: Habilitats, flotacions, respiracions, estiraments, relaxació i massatges.

Metodologia:

- Recollida del material i sortides de l'aigua.

ACOMIADAMENT I ATENCIÓ AL CLIENT 2': Acomiadament fent valoració de la sessió, feedback i conduir als vestidors.

MATERIAL: Peus d'ànec, anelles petites il·lustrades, pilotes, cercles grans slalom, pull-boys, connectors de xurros, suros, tapissos flotants i xurros.

CAVALLET BLANC / GROC

- El tècnic treballa dins o fora l'aigua depenent de les propostes de treball
- Majoritàriament es treballa a la part **Profunda de la Piscina**
- Les activitats són **globals i lúdiques**
- **Distàncies curtes**, màxim ½ piscina
- **Utilitzar el material com a recurs**, no per fer un treball utilitari.
- **Variar els espais** de treball: amplada, llargada, diagonals...
- Cal **optimitzar el temps** real de sessió

CAVALLET TARONJA

- **El tècnic treballa dins o fora l'aigua** depenent de les propostes de treball i **els alumnes han d'estar al màxim de temps possible dins l'aigua** (fins i tot durant les explicacions).
- Majoritàriament es treballa a la part **Profunda de la Piscina**
- Les activitats són **globals i lúdiques**
- **Distància màxima 1 piscina** (en funció del nivell del grup)
- **Utilitzar el material com a recurs**, no per fer un treball utilitari.
- **Variar els espais** de treball: amplada, llargada, diagonals...
- Cal **optimitzar el temps** real de sessió

CAVALLET VERD / BLAU I NEGRE

- **El tècnic treballa dins o fora l'aigua** depenent de les propostes de treball i **els alumnes han d'estar al màxim de temps possible dins l'aigua** (fins i tot durant les explicacions).
- Majoritàriament es treballa a la part **Profunda de la Piscina**
- Les activitats són **globals**
- **La distància de treball és en funció del nivell** del grup
- **Utilitzar el material com a recurs**, no per fer un treball utilitari.
- **Variar els espais** de treball: amplada, llargada, diagonals...
- Cal **optimitzar el temps** real de sessió

CURSETS ACTIVITATS AQUÀTIQUES

PROGRAMES AQUÀTICS EDUCATIU

AREES	NIVELLS	EDATS	
		Inici Temporada	Final Temporada
ÀREA FAMILIARITZACIÓ	Nadons I	6 a 9 mesos	1 any a 1 any i.....
	Nadons II	1 any i	1/2 anys
ÀREA D'ADAPTACIÓ	Peixets 2 - 3	1 / 2 anys	2 / 3 anys
ÀREA DE DOMINI DEL MEDI	Peixets Blancs	2 / 3	3 / 4
	Peixets Grocs	3 / 4	4 / 5
	Peixets Taronja	4 / 5	5 / 6
ÀREA D'APRENTATGE BÀSIC	Cavallet Blanc	5 / 6	6 / 7
	Cavallet Groc	6 / 7	7 / 8
	Cavallet Taronja	7 / 8	8 / 9
ÀREA D'APRENTATGE TÈCNIC	Cavallet Verd	8 / 9	9 / 10
	Cavallet Blau	9 / 10	10 / 11
	Cavallet Negre	10 / 11	11 / 12
CURSETS ADULTS	Aprenentatge	A partir de 16 anys	
	Tecnificació	A partir de 16 anys	
	Gent Gran	A partir de 60 anys	
	Embarassades	A partir del 3er mes fins a prescripció mèdica	

2.2. NATACIÓ ADULTS

DESCRIPCIÓ: Producte obert d'una durada de 45' que es realitza en piscina poc fonda amb diferents materials que ofereix la possibilitat d'adquirir un domini del medi aquàtic o millorar les tècniques de natació.

OBJECTIUS: Té per objectiu l'adquisició d'una autonomia motriu bàsica en el medi aquàtic, l'aprenentatge de la natació i les seves tècniques i assolir la millora de les capacitats condicionals, cognoscitives, afectives i socials aprofitant les avantatges del medi aquàtic tot contribuint al benestar físic i psíquic de la persona

PERFIL DELS CLIENTS: Adreçat a tot tipus de client a partir de 16 anys i sense cap tipus de limitació per fer exercici físic..

BENVINGUDA I ATENCIÓ AL CLIENT 3':

Rebuda del grup i presentació de la sessió.

FASE ADAPTACIÓ 10':

Contingut: Desplaçaments bàsics, habilitats i condicionament físic.

Metodologia:

Jocs i formes jugades, aiguagim, exercicis d'aprenentatge de la natació

FASE PRINCIPAL 25':

Contingut: Desplaçaments, respiracions, habilitats i condicionament físic.

Metodologia:

- Exercicis d'aprenentatge de natació.

FASE PRINCIPAL 5':

Contingut: Flotacions, respiracions, condicionament físic, estiraments, relaxació i massatges

Metodologia:

- Jocs, formes jugades, aiguagim i exercicis.

ACOMIADAMENT I ATENCIÓ AL CLIENT: Acomiadament. Invitació per a la propera sessió i Feedback.

MATERIAL: Alter-gim, peus d'ànec, anelles petites llastrades, pilotes, cercles slalom grans, pull-boys, suros, cistella de bàsquet flotant, tapissos flotants, connectors de xurros, xurros i guants aiguagim.

2.3.GLOSARI

A

ACCIÓ- Acte.

AJUDA- Allò que serveix per a ajudar, ajut. *Amb ajuda- amb material auxiliar o amb ajuda del tècnic.*

APNEA – Posar tota la cara dins l'aigua i aguantant la respiració uns segons.

B

BUFAR – Tenint tota la cara dins de l'aigua fer sortir de la boca l'aire. .

C

CABUSSAMENT – Estar dins l'aigua completament i davallar cap el fons.

CONTINU – Que té contigüitat de parts, sense interrupció o cessació. Respiració continuada – respiració a l'aigua sense parar.

COORDINAR – Combinar harmònicament l'acció conjunta

D

DESPLAÇAMENT – Acció de desplaçar o de desplaçar-se – Moure's d'un lloc a un altre

DINÀMIC – Qualitat de dinàmic – en moviment, en actiu.

DIRECCIÓ – Acció de dirigir, recta que indica el costat vers el qual va una persona o on hi ha quelcom.

DISSOCIAR – Separar allò que era unit per associació – Posar l'una en una part i l'altra en una altra.

E

EFICÀCIA – Qualitat d'eficaç – Que té la virtut de produir l'efecte volgut..

EIX – Recta o cadascuna de les rectes a la qual referim alguna per tal de fixar posicions.

ENTRADA – Acció d'entrar.

ESTÀTIC – Mancat de dinamisme.

EXPLORACIÓ – Acció d'explorar – Examinar minuciosament una cosa o un lloc per trobar-hi el que hi ha i que hom desconeix

F

FASE – Cadascun dels estats o moments per què passa una cosa.

FORMA- Cadascuna de les diferents maneres d'acció d'una mateix cos. *En diferents formes – de diferents maneres de fer: fent granota, fent dofí , fent el cavall, fent el cangur*

FRONTAL – Eix o línia que va d'un costat del cos a l'altre del cos lateralment (transversal) – divideix el cos en meitat dreta i esquerra.

G

GEST – Moviment d'una part del cos

GEST TÈCNIC – L'aplicació d'una tècnica determinada.

I

IMMERSIÓ – Acció d'immergir – acció de ficar-se dins l'aigua

INESTABLE – No estable, que es mou o canvia de lloc, de posició, d'estat

INICI – Començament – Primera part d'una cosa en el temps o en l'espai

L

LONGITUDINAL – Eix o línia que va del cap als peus pel centre del cos (Vertical) – divideix el cos en secció de dalt i de baix.

O

ORIENTAT – ADJ – Orientar – disposar quelcom de manera que es col·loqui en l'angle més avantatjós per a la propulsió.

P

POSICIÓ – Lloc on és situat un cos en relació a altres – Manera d'estar posada una persona o una cosa. *En diferents posicions – de diferents maneres, en entrades: en equilibri, salvant un obstacle, tocant un objecte en l'aire ... diferents posicions del cos: Ventral, dorsal, agrupat...*

POSTURA – Manera de posar els membres i tot el cos una persona.

PROPULSIÓ – Acció de propulsar – Fer moure empenyent, donar impuls, fer progressar.

R

RESPIRACIÓ – Acció de respirar dins l'aigua..

S

SAGITAL – Eix o línia que va des de el davant del cos fins el darrera – divideix el cos en davant i darrera.

SALT – Moviment pel qual algú, llançant-se a l'aire, està durant un cert temps sense tocar de peus a terra.

SENTIT – Cadascuna de les dues maneres en què es pot recórrer una línia determinada.

SUBMERGIR – Cobrir l'aigua alguna cosa completament.

T

TASCA – Treball que es senyala o s'ha de fer.

TRANSVERSAL – Eix o línia que va d'un costat del cos a l'altre del cos lateralment (Frontal) – divideix el cos en meitat dreta i esquerra.

V

VERTICAL – Eix o línia que va del cap als peus pel centre del cos (Longitudinal) – divideix el cos en secció de dalt i de baix