



MANUAL DE PRODUCTES

TÈCNIC EN ACTIVITATS AQUÀTIQUES

THE UNIVERSITY OF TEXAS AT AUSTIN
LIBRARY

MANUAL OF PRODUCTS

FORMS AND ACTIVITIES

1987

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 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 xanquetes 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 xanquetes, 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 **descobrimnt 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 **descobrimnt 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 i 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 llastrades, 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 $\frac{1}{2}$ 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 EDUCATIUS

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.

CONTINUU – 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

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
1100 SOUTH EAST ASIAN AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7073

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
1100 SOUTH EAST ASIAN AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7073

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
1100 SOUTH EAST ASIAN AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7073

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
1100 SOUTH EAST ASIAN AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7073

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
1100 SOUTH EAST ASIAN AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7073