

INFORMACIÓ EXTRAESCOLAR DE NATACIÓ (ELS DILLUNS)

ANOTACIONS IMPORTANTS SOBRE AQUESTA ACTIVITAT:

- L'activitat es realitza al Poliesportiu de Sant Quirze, tot els dilluns lectius de 16h30 a 18h30.
- **Inici de l'activitat:** primer dilluns lectiu de setembre.
- **Darrer dia de l'activitat:** últim dilluns lectiu de juny.
- **Què cal portar?** Dins d'una motxilla, caldrà posar: un banyador, una tovallola, unes xancles, un casquet de bany (obligatori per poder entrar a l'aigua) i alguna coseta per berenar abans de marxar cap al poliesportiu. Les ulleres i els taps per a les orelles son opcionals. Caldrà portar-ho tot amb el nom ben marcat.
- Les places son **limitades**, i es respectarà la reserva segons ordre de lliurament.
- També ha d'haver un **mínim d'alumnes inscrits** (12) per poder dur a terme l'activitat.
- La **recollida** dels alumnes per part dels pares es farà al mateix poliesportiu de Sant Quirze entre les 18h15 i les 18h30. L'anada es farà amb autocar i aniran acompanyats de monitors/es.
- L'empresa que gestiona aquesta activitat, 'La Vostra Cuina', girarà els **rebuts mensualment** (junt amb les quotes del menjador).
- Durant el curs les famílies podran gaudir de **dues jornades de portes obertes**: una al febrer, i l'altre al maig. En tots dos casos, rebreu una nota o *email* avisant del dia exacte i l'hora a la que podreu entrar dins de la zona de les piscines (amb xancletes o peücs). La resta de dies, per norma general, les famílies no podran entrar ni als vestuaris ni a la zona de piscines.

Cada sessió estarà estructurada de la següent manera:

HORARI	TASCA
De 16h25 a 16h30	Passem llista i recollim els alumnes
De 16h30 a 16h40	Sortida amb l'autocar cap al poliesportiu
De 16h45 a 17h00	Berenem
De 17h00 a 17h15	Ens canviem i posem el banyador
De 17h15 a 18h00	Activitat de natació
De 18h00 a 18h15	Ens assequem i ens vestim al vestuari
De 18h15 a 18h30	Entreguem els alumnes a les famílies (al poliesportiu)



QUINS SON ELS BENEFICIS QUE APORTA LA NATACIÓ ALS NENS I NENES?

- ✓ Els nens seran capaços de tenir nocions de desplaçaments i de distància; això afavoreix la coordinació motriu.
- ✓ Enfortiment del sistema cardío-respiratori.
- ✓ La natació enforteix el cor i els pulmons. Degut al treball respiratori que es realitza a l'aigua augmenta l'eficiència en el trasllat de la sang i en l'oxigenació.
- ✓ Ajuda al sistema immunològic.
- ✓ Augmenta el coeficient intel·lectual.
- ✓ Està demostrat que els nens que han realitzat natació en els dos primers anys de vida desenvolupen una major percepció del món que l'envolta. Per aquesta raó aprenen a ser més creatius i observadors. L'aigua estimula la capacitat del nen i aquest fet repercuteix molt positivament en aprenentatges futurs.
- ✓ Inici de la socialització sense traumes en un àmbit lúdic i recreatiu.
- ✓ La convivència a la piscina amb altres nens/es els ajudarà a relacionar-se millor, aprendre valors com compartir materials, espai i l'atenció dels adults. El nen/a adquireix més confiança per a comunicar-se i desenvolupar-se en grup ja que estarà en contacte amb altres nens i monitors.
- ✓ Desenvolupament de les habilitats vitals de supervivència.
- ✓ Els ajuda a relaxar-se.
- ✓ Els ajuda a sentir-se més segurs.
- ✓ Millora el desenvolupament psicomotor.

