

PROGRAMACIÓ ACTIVITAT AQUÀTICA EDUCATIVA

ETAPA INFANTIL 11-14 ANYS

30 set

1. Millorar l'autonomia i domini del medi aquàtic, potenciant el desenvolupament cognitiu i impulsant el desenvolupament de les capacitats per assolir una eficiència motriu dins del l'aigua.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Experimentació de les característiques de medi aquàtic i saber aprofitar-les.	☒	X																												
Tasques per conèixer les parts del cos i veure les possibilitats dins del medi aquàtic.																														
Experimentació de canvis de postura amb variables de material, profunditat, etc.																														
Experimentació de moviments bàsics relacionats amb la postura, equilibri, desplaçament.																														
Tasques per aconseguir potenciar el control de la respiració.																														
Treball per aconseguir una major control de les entrades i salts.		☒	X							X																				
Treball per aconseguir una major control de les inmersions.		☒	X							X											X									
Treball per aconseguir una major control de les flotacions.																														
Treball per aconseguir una major control dels girs.				☒	X					X											X									
Tasques per afavorir un desplaçament més efectiu amb propulsió.																														
Experimentació de desplaçaments en diferents eixos i plans.																														
Descobrint i experimentació de la percepció espai- temps.						☒	X																							

2. Conèixer i dominar a nivell bàsic els estils de la natació i altres esports aquàtics.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Experimentació i domini de crol	Propulsió i recobrament braços				☒																	X					X			
	Propulsió cames									☒																				
	Coordinació de braços i cames													☒															X	
	Respiració															☒														
	Coordinació global	☒	X			X				X					X	X						X					X		X	X
	Rolido																													
Treball continuat	☒	X			X				X					X	X						X					X		X	X	
Experimentació i domini d'esquena	Propulsió i recobrament braços					☒																X								
	Propulsió cames									☒																	X			
	Coordinació de braços i cames													☒															X	
	Respiració																☒													
	Coordinació global	☒	X			X				X					X	X						X					X		X	X
	Rolido																													
Treball continuat	☒	X			X				X					X	X						X					X		X	X	
Experimentació i domini de braça	Propulsió i recobrament braços			☒	X		X			X																				
	Propulsió cames			☒	X		X			X																				
	Coordinació de braços i cames							☒			X																			
	Respiració										☒																			
	Coordinació global													☒						X			X					X	X	
	Treball continuat																							☒			X	X	X	
Experimentació i domini de papallona	Moviment ondulatori				☒	X						X													X	X				
	Propulsió cames						☒	X				X													X	X				
	Propulsió braços						☒	X				X													X	X				
	Respiració											☒	X													X	X			
	Coordinació global													☒	X							X								
	Treball continuat																												X	X
Esports aquàtics	Waterpolo									☒	X																	X	X	
	Sincronitzada															☒	X													
	Natació amb aletes																													
	Salts																													
Altres	Salvament aquàtic									☒											X			X						
	Fitness aquàtic														☒						X									
	Relaxació																					X								X

3. Adquirir hàbits saludables i positius

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Coneixement i respecte per les normes de conducta		☒	X																											
Coneixement i respecte per les característiques i normes de l'activitat			☒	X																										
Col·laboració en el bon funcionament de l'activitat																									X					
Percepció de l'autonomia i capacitat de gaudir																										X				

4. Potenciar les relacions socials.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Tasques de relació i ajuda entre companys											☒					X														
Tasques de comunicació entre companys											☒											X								
Tasques de col·laboració amb altres companys															☒											X				