



# **Projecte natació 3.0**

## **Proposta pedagògica**

## MÈTODE D'ENSENYAMENT NATACIÓ 3.0

### Té com a objectiu:

- Generar **ENTUSIASME** per l'aprenentatge. Basat en activitats globals molt dinàmiques i sense esperes (protagonisme de material didàctic).
- Respectar tots i cada un dels diferents ritmes d'aprenentatge.
- Integrar dins de circuits habilitats bàsiques i/o ensenyaments tècnics amb tasques jugades per crear una **EMOCIÓ POSITIVA**.
- Utilitzar el circuit jugat com a base d'**ADHESIÓ** a l'activitat: aprendre jugant com a base del desenvolupament infantil.
- Utilitzar la **PASSIÓ** per ensenyar per encendre la il·lusió per l'aprenentatge: els alumnes no aprenen de qui no els agrada ni genera curiositat.

## JUSTIFICACIÓ DEL MÈTODE A TRAVÉS DE LA NEUROEDUCACIÓ

La **neuroeducació** és la ciència que fusiona la psicologia educativa (conductes i entorns), la neurociència (funcions cerebrals) i la pedagogia (procediments d'aprenentatge)

- La repetició no genera aprenentatge: cal buscar l'experiència unida a les emocions positives per promoure aprenentatges sòlids.
- Un bon context educatiu, basat en crear sorpresa i donar lloc a imaginar solucions als problemes plantejats, augmenta les connexions entre les diferents àrees del cervell afavorint la fixació dels coneixements.
- El joc és la base de l'aprenentatge dels infants i esdevé el millor suport per estimular-lo. La combinació de reptes i diversió, moviment i interacció social desperta l'emissió de neurotransmissors precursors de l'aprenentatge.
- L'exercitació motriu constant, sense llargues esperes, promou la plasticitat cerebral i l'activació de la capacitat per adquirir habilitats i millorar les existents. Un cervell oxigenat optimitza l'aprenentatge.
- La diversió i el riure augmenten els nivells d'enzims en el cervell generant noves connexions que augmenten la capacitat de recepció de nous coneixements associats a emocions positives.

## CONTEXT IDEAL PER DESENVOLUPAR EL MÈTODE NATACIÓ 3.0

- Cal mantenir els alumnes actius i participatius en tot moment. Ells mateixos han de ser conscients del seu propi progrés i han de constatar què han après. El tècnic té el paper de guia i ha de fomentar l'autonomia dels alumnes per poder construir el seu coneixement.
- Hem de captar la seva atenció amb la curiositat. Els primers instants de la classe són vitals per tal d'atreure l'atenció dels nens. Hem d'estructurar la classe

per fer activitats variades i atractives que suposin un desafiament; que despertin la curiositat, l'atenció i l'emoció, l'automotivació i el repte, la presa de decisions i la col·laboració.

- L'automotivació i l'emoció són els camins cap al coneixement. Els alumnes, a través de l'experimentació (learning by doing) de situacions motivants despertaran l'emoció per aprendre de forma més significativa.
- Utilitzem el joc com a eina pràctica per fer que els nens assoleixin coneixements sense adonar-se que ho estan fent.
- Cal activar les emocions positives amb propostes motivants per lligar cognició i emoció. El cervell, com ja hem vist, necessita emocionar-se per aprendre de forma sòlida.
- Tenir present que l'activitat física representa un element potenciador de l'aprenentatge, doncs eleva la producció d'endorfines, causant ben estar físic i mental i afavorint la plasticitat cerebral.
- Comprendre la importància de respectar tots i cada un dels ritmes d'aprenentatge i potenciar les estratègies individuals.

## ESTRUCTURA BÀSICA DE L'ENSENYAMENT 3.0

La base és la **combinació d'habilitats aquàtiques bàsiques amb elements tècnics**. Aquesta estructura és aplicable a qualsevol etapa d'aprenentatge, afegint o traient elements. Es caracteritza per:

- Integrar el treball d'habilitats bàsiques (salts, girs, llançaments i recepcions, equilibri i ritme) amb el d'ensenyament tècnic.
- Fer servir el circuit amb diferents postes per integrar diferents tasques en una de sola.
- Buscar la motivació d'activitats globals basades en les habilitats bàsiques com a reforç dels ensenyaments tècnics.
- Fomentar l'automotivació cap a l'activitat; que afavoreix l'interès de l'alumne/a i la consecució dels objectius plantejats.
- Basar-se en aprenentatges actiu, amb l'alumne/a al centre del procés; mantenint-lo actiu cognitiva i motriu i fent-lo el constructor del seu propi aprenentatge.
- Per permetre una major variabilitat i adaptacions del grup gràcies als continguts d'habilitats.
- Utilitzar el material didàctic i esportiu com a recurs didàctic en tot moment. La presència d'aquest durant les sessions és clau i necessari per mantenir el nivell d'interès dels alumnes alt. Per tant, més enllà d'un element propi de l'aprenentatge de la natació, el material esdevé clau pel mètode.

- Distribuir l'espai de la forma més àmplia possible per donar la màxima riquesa motriu a les activitats plantejades (fugir de la línia recta pròpia de la natació)
- Mantenir un alt nivell de dinamisme durant tota la sessió; per afavorir la continuïtat, eliminar l'espera i l'avorriment i mantenir el nivell d'atenció i enrolament dels alumnes.
- Seguir una avaluació continuada com a base d'un procés exhaustiu de seguiment de l'evolució dels alumnes i del propi procés. Alhora, ajuda a disminuir l'angoixa de l'alumne davant de la situació d'examen tradicional, doncs esdevé un element conegut i quotidià.
- Necessitar d'un professional amb una actitud positiva i amb passió per la tasca docent. Aquest ha d'entusiasmar als alumnes amb la seva tasca, desenvolupant en aquests interès i emocions positives envers l'aprenentatge.

## PROPOSTA D'HABILITATS AQUÀTIQUES BÀSIQUES PER EDATS

### 1. CATEGORIA PETITS

En l'etapa d'Educació Infantil l'objectiu principal és la formació global de la personalitat del nen. Es per això, que incloem les bases necessàries, dins l'àmbit psicomotor, perquè el nen arribi a adquirir les tècniques instrumentals suficients per a assolir aquesta formació. Considerem, doncs, que l'educació psicomotora és una part fonamental en l'etapa d'educació infantil i el medi aquàtic, a través de les habilitats aquàtiques, ens ofereix moltes possibilitats d'experiències motrius diverses. En aquesta etapa l'objectiu bàsic és la familiarització amb el medi aquàtic i la progressiva adaptació a aquest.

A més a més, a través del joc, oferim al nen el descobriment d'un món on l'esquema corporal, sensorial i de relació, es pot desenvolupar i millorar. Potenciem aquests elements bàsics per a la formació del nen, respectant el seu ritme d'aprenentatge i generant emocions positives envers el medi aquàtic.

### OBJECTIUS GENERALS:

#### Adaptació al medi aquàtic

- Familiaritzar-se amb el medi aquàtic.
- Establir relacions positives i de confiança amb el/la tècnic/a i els companys.
- Conèixer el propi cos dins l'aigua.
- Expressar-se corporalment dins l'aigua.
- Experimentar els possibles moviments, propulsions i flotacions dins l'aigua amb i sense ajut del/la tècnic/a.
- Experimentar inspiració/aspiració en el medi aquàtic.

- Adaptar-se a l'entrada a l'aigua.
- Aconseguir autonomia real, sense materials auxiliars, dins l'aigua.
- Participar en totes les activitats que es desenvolupen i gaudir del joc.

## 2. CATEGORIA INFANTILS I JOVES

L'objectiu de les etapes de Primària i ESO és reforçar l'adaptació al medi aquàtic i treballar-ne el domini; els desplaçaments bàsics i la iniciació i el perfeccionament de la tècnica d'estils. La proposta pretén desenvolupar i reforçar l'aparell motor i psicomotor de l'alumne/a perquè mitjançant un treball globalitzat arribi a concretar les seves estructures físiques i psíquiques. El respecte pel ritme d'aprenentatge de l'alumne i l'ús del joc com a element d'adhesió a la proposta educativa mostrada esdevé clau per poder adaptar la proposta educativa i contribuir al gaudi de l'activitat a l'aigua i al foment d'hàbits de vida saludables i de gust per la pràctica esportiva i l'activitat física.

### OBJECTIUS GENERALS:

#### Adaptació al medi aquàtic

- Familiaritzar-se amb el medi aquàtic.
- Establir relacions positives i de confiança amb el/la tècnic/a i els companys.
- Conèixer el propi cos dins l'aigua.
- Expressar-se corporalment dins l'aigua.
- Experimentar els possibles moviments, propulsions i flotacions dins l'aigua amb i sense ajut del/la tècnic/a.
- Experimentar inspiració/aspiració en el medi aquàtic.
- Adaptar-se a l'entrada a l'aigua.
- Aconseguir autonomia real, sense materials auxiliars, dins l'aigua.
- Participar en totes les activitats que es desenvolupen.
- Experimentar el joc com a motiu de plaer.
- Respectar les normes d'ordre i higiene.

#### Domini del medi aquàtic i desplaçaments bàsics

- Assegurar l'autonomia dins del medi aquàtic.
- Contrastar les postures vertical -horitzontal.
- Experimentar inspiració / aspiració per via nasal / bucal.
- Percebre l'espai i el temps.
- Adaptar-se a diverses postures a l'aire en el moment de saltar a l'aigua.
- Adequar els moviments amb el control corporal.
- Millorar la coordinació utilitzant elements auxiliars.

- Contrastar aspiracions / inspiracions amb els desplaçaments bàsics.
- Adaptar-se a la flotabilitat en diferents posicions.
- Consolidar les molt diverses formes de propulsió.
- Treballar salts, girs, desplaçaments, llançaments, recepcions i equilibris de diverses formes.
- Aconseguir una resposta motriu utilitzant habilitats bàsiques.
- Aplicar les habilitats bàsiques a situacions noves.
- Respectar el propi cos i el dels altres.
- Ser conscient del risc en les activitats aquàtiques.
- Experimentar el joc com a motiu de plaer.
- Entendre l'activitat aquàtica com a mitjà de relació amb els altres.
- Respectar les normes d'ordre i higiene.

### Iniciació a la tècnica d'estils

- Adequar els moviments amb control corporal i respiració.
- Utilitzar els segments corporals amb correcció.
- Fer servir el control de la respiració en la coordinació de moviments.
- Reforçar la coordinació dinàmica general.
- Adaptar la coordinació de braços i peus als estils de crol i esquena.
- Propulsar-se de forma eficient.
- Coordinar de forma bàsica de braços i peus en l'estil de braça.
- Buscar el ritme propi.
- Iniciar els girs i sortides a l'estil de crol i d'esquena.
- Entendre l'activitat aquàtica com a mitjà de relació.
- Reafirmar el joc social i col·lectiu.
- Aprendre a aplicar les normes durant els jocs.
- Ser responsable de la pròpia higiene, del material utilitzat i d'acomplir les normes.

### Perfeccionament de la tècnica dels estils

- Dominar l'estil de crol, esquena i braça, així com millorar la coordinació de l'estil de papallona.
- Utilitzar amb precisió els segments corporals, adoptant postures hidrodinàmiques.
- Establir un ritme respiratori adequat a cada intensitat d'exercici.
- Millorar la condició física, utilitzant elements de sobrecàrrega: pales, aletes, gomes, entre d'altres mètodes.
- Augmentar la capacitat d'esforç.
- Dominar els girs i sortides aplicats als estils de crol i esquena.

- Descobrir i resoldre situacions conflictives del joc.
- Conèixer nocions de salvament aquàtic i waterpolo.
- Ser responsable de la pròpia higiene, del material utilitzat i d'acomplir les normes.

## PAUTES D'AVALUACIÓ I SEGUIMENT

El procés d'avaluació es desenvoluparà:

- de forma continuada, a través dels fulls d'avaluació corresponents a cada nivell i trimestre. Cal introduir modificacions en cas que el grup no segueixi el procés esperat d'aprenentatge, sense esperar al final de la temporada, quan ja no hi ha temps per reconduir res.
- endegant accions per tal que el grup sàpiga que és el que hauran d'assolir al llarg del curs, fa que ells mateixos puguin observar els seus progressos i estiguin més predisposats i motivats per aprendre.
- Al final de temporada es lliurarà un informe digital individual.

Les famílies, sempre que ho necessitin, es podran adreçar a la coordinació i/o direcció del centre **ègora | OLÍMPICS** per a qualsevol qüestió referent a l'adaptació i/o evolució del seu fill/a:

- coordinació: [mgomez@egora.cat](mailto:mgomez@egora.cat)
- direcció: [isanchez@egora.cat](mailto:isanchez@egora.cat)