

ACTIVITAT DE NATACIO DIJOURS I DIVENDRES



CET 10<sup>®</sup>



FUNDACIÓ **CET 10<sup>®</sup>**  
esport i lleure

## ACTIVITAT DE NATACIÓ DIJOURS I DIVENDRES

### DEFINICIÓ DE L'ACTIVITAT

La natació és un art de sosteniment i avançament, utilitzant els braços i les cames, dins o sobre de l'aigua, generalment com a esport o diversió.

Degut a que els éssers humans no naden instintivament, la natació és una habilitat que ha de ser apresada, i per tant, ha estat necessari desenvolupar una sèrie de braçades i moviments corporals que l'impulsin a l'aigua amb potència i velocitat.

### 1. OBJECTIUS GENERALS A LA PISCINA

- Familiaritzar-se amb el medi aquàtic
- Realitzar diferents tipus de respiració
- Controlar el nivell respiratori
- Saber fer diferents tipus de flotacions
- Desplaçar-se de diferents maneres dins de l'aigua
- Fer diferents tipus de salts

### 2. FUNCIONS DEL MONITOR/A

#### ACOMPANYAMENT

Com a CET10, la nostra tasca en aquesta activitat, és l'acompanyament de piscina.

Això implica tenir unes persones que estaran en tot moment (menys a l'estona de l'aigua) en contacte amb els nostres infants i vetllaran, sobre tot, per la seva seguretat.

Algunes de les seves tasques són les següents:

- Anar a buscar els infants a les seves aules (nens/es d'infantil)
- Passar llistat dels infants que han vingut
- Ajudar els infants a treure els berenars de les seves motxilles i incentivar a aquests per què se'ls mengin
- Fer fila amb els infants per tal de sortir de l'escola i dirigir-se cap a l'autocar
- Ajudar a pujar a l'autocar i posar els cinturons de seguretat als infants
- Ajudar els infants a desvestir-se i posar-se els banyadors
- Ajudar els infants a treure'ls els banyadors, eixugar-se, vestir-se (amb els més petits) i eixugar una mica els cabells
- Entregar els infants a les famílies que venen a recollir-los a la pròpia piscina
- Entregar els infants a les famílies que venen a l'escola a recollir-los
- Informar a les famílies d'alguna possible incidència que hi hagi hagut durant tota l'estona que duri l'activitat

## ACTIVITAT DE NATACIO DIJOURS I DIVENDRES

Per tal que monitor/a pugui realitzar correctament totes les seves tasques, aplicarà i portarà a terme les funcions marcades per l'entitat.

El monitor s'encarrega de:

- Participar i dinamitzar el grup d'infants.
- Mantenir l'ordre en tots els espais, ja siguin de l'escola (espai intern i extern) o de la piscina.
- Treballar els hàbits i actituds corresponents a cada infant o grup d'infants: mantenir un ordre a la fila, no sortir-ne de la mateixa, comportar-se amb respecte, fer cas a les monitores...
- Assistir a les reunions que siguin convocats.
- Fer un seguiment individualitzat de l'alumne i vetllar pel seu benestar.
- Fer el seguiment de les incidències diàries que hi hagi tant a l'estona que estiguin a l'escola com a la piscina i comunicar-les al coordinador de l'equip.
- Vetllar per la seguretat, la correcte alimentació i higiene dels infants.
- Afavorir moments per l'educació en hàbits d'higiene, ordre i convivència, seguint en tot moment les normes establertes.
- Ser rigorós amb els horaris establerts, per tal de portar una bona organització.
- Treballar en equip, seguint una mateixa línia d'actuació, mantenint, en general, la mateixa actitud davant dels nens/es.
- S'ha de ser estrictament puntual al lloc de treball i en l'horari de funcions establerta per l'equip.
- Comprovar que els alumnes de manera sistemàtica segueixen les normes de conducta del centre i els valors i normes establerts.
- Ser rigorós amb que els nens/es han de mantenir un vocabulari adequat amb els monitors/es i els seus companys.

Al iniciar el curs/temporada l'entitat (CET 10) lliurarà a cada monitor els següents documents:

- Objectius i continguts de la temporada.
- Temporalització i seqüenciació dels continguts.
- Currículum de cada disciplina (recursos didàctics i metodològics).
- Fonts bibliogràfiques per seleccionar les activitats.
- La tasca de monitor/entrenador consistirà en programar, executar i avaluar cada sessió sent fidel als documents lliurats.

## 3. PAPER DE LES FAMÍLIES

Com sempre, necessitem de la vostra col·laboració, per tal de garantir un bon funcionament de l'activitat.

L'entrada de les famílies a l'escola, serà exclusivament, per canviar les motxilles o portar el berenar a la canalla, a continuació hauran de sortir de l'escola i deixar els monitors/es que facin la seva feina.

La responsabilitat dels infants, en tota l'estona que duri l'activitat, és dels monitors/es.

## ACTIVITAT DE NATACIO DIJOURS I DIVENDRES

### BERENAR ADEQUAT PER A L'ACTIVITAT

Per berenar, sobretot en el cas de **dijous**, seria molt convenient no portar massa. Com a molt un petit entrepà, una peça de fruita o un suc amb unes quantes galetes. Penseu que només tenen uns 5 o 8 minuts per berenar abans de pujar a l'autocar.

Penseu que també van directament a l'aigua i si berenen molt...potser els hi vagi malament.

Aquest berenar ha de servir per pal·liar una mica la gana, durant les dues hores de l'activitat, i que després vosaltres ja els hi podreu portar alguna cosa més per quan baixin de l'autocar.

En el cas de **divendres**, tenim més temps, però tampoc els hi poseu coses molt grans o molts pesades de menjar. Estan uns 20 minuts el pati, i també tenen dret a jugar una estona.

### VESTUARI ADEQUAT PER A L'ACTIVITAT

Per tal que hi hagi un funcionament adient de l'activitat i per tal de fomentar l'autonomia dels infants:

Els nens/es han de dur obligatòriament **roba còmoda**, per tal de facilitar el canvi de roba dels infants. Penseu que els monitors/es només tenen 15 minuts per tal de canviar els infants i eixugar cabells.

- **A l'hivern** és convenient que es porti polars amb cremallera (que són fàcils de posar i treure) d'aquesta manera quan entrem en calor ens podem treure roba i quan sortim de la piscina podem tornar a posar-nos-la per no constipar-nos.  
És convenient que portin pantalons amb gomes per tal que els infants més petits se'l puguin treure amb comoditat.  
I també és convenient que portin **gorro de llana** per tal de posar-ho quan surtin de la piscina, només dóna temps a eixugar una mica els cabells per tal de treure la humitat.
- **A l'estiu** hauríem de dur **samarretes de màniga curta i pantalons curts** o roba còmode.

També és important que el **calçat** que duguin sigui de velcro (si són de cordons, els nens/es han de saber cordar-se'ls).

El fet de demanar-les amb velcro és perquè els infants més petits es treguin i es posin ells mateixos les sabates (treballar l'autonomia i hàbits).

Les nenes han de dur els **cabells recollits** de manera que sigui més fàcil col·locar el casquet de bany.

Seria recomanable portar casquet de bany de làtex ja que d'aquesta manera es mullen molt menys els cabells.

També és recomanable, per tal que sigui més fàcil posar el casquet de bany, tirar a dins d'aquests una mica de **pols de talc (a casa)**.

## ACTIVITAT DE NATACIO DIJOURS I DIVENDRES

### QUE HEM DE DUR A LA MOTXILLA

Respecte a la motxilla, seria convenient que només portessin **una** (una mica més gran) el dia de l'activitat. Alguns infants són molt petits i els hi costa portar dos motxilles o sinó fer el canvi de motxilla, com ja fan algunes famílies.

A la motxilla de la piscina hauran de portar:

- Banyador (no portar la part de dalt del biquini en nenes petites, no se'l saben posar)
- Casquet de bany (recordeu de posar pols de talc en aquells que siguin de làtex)
- Tovallola o barnús
- Xancletes (intentar no portar mitjons de bany, costen molt de posar i només han de caminar amb les xancletes 10m)
- Bosses de plàstic per guardar les xancletes, el banyador mullat i la tovallola

### FALTES D'ASSISTÈNCIA I RECOLLIDA DELS INFANTS

Si se sap amb antelació que un nen/a no pot assistir a una sessió, seria convenient que es notifiqués al coordinador/a perquè es pugui comunicar els monitors/es.

També demanem que si per qualsevol raó a l'hora de l'entrega dels infants ha de venir una persona que habitualment no recull el nen/na, també ens ho feu saber per escrit.

També demanem que si hi ha algun nen/a que per qualsevol raó a l'hora de l'entrega dels infants ha de venir a buscar-ho a un lloc diferent dels pactats inicialment (piscina o escola) ho notifiqui per escrit o amb una trucada al coordinador, d'aquesta manera les monitores tindran la informació correcta.

### PORTES OBERTES

Durant el curs es faran dos jornades de portes obertes al CEM Bac de Roda, on les famílies podran gaudir d'una estona per veure els seus fills/es a dins de l'aigua.

La primera d'elles es fa abans de les vacances de Nadal, normalment dos setmanes abans que finalitzi el primer trimestre.

La segona d'elles es fa abans de finalitzar el curs escolar.

Sempre intentem pactar amb la piscina aquests dies per tal que no coincideixin amb les festes que organitza l'AFA de l'escola.

## ACTIVITAT DE NATACIO DIJOURS I DIVENDRES

### ELS ACCIDENTS

#### Responsabilitats i generalitats.

- Gestionar i activar la normativa d'accidents.
- Informar i fer el posterior seguiment de la família..

#### Normativa d'accidents.

A cada centre haureu de tenir una farmaciola amb els següents materials: pinces, termòmetre, sabó, gases estèrils, tisores de punta rodona. Cada monitor/a ha de tenir-lo localitzat en cas de necessitat.

Davant d'un accident s'ha de fer un ràpid anàlisi de la situació.

Situació lleu:

- petits cops a braços i cames
- esquinc
- mals de panxa
- possible febre

Sempre trucarem al coordinador/a del centre. En cas de no trobar al vostre coordinador/a trucar a un altre (d'una altra escola, mirant el llistat telefònic).

Situació greu:

- cops al cap (visió borrosa, mareig, mal de cap...)
- ferides obertes
- possibles fractures

No moure al nen/a i avisar al 112

Trucar al coordinador de la vostra escola tant en cas de dubte de la gravetat de l'accident com en el cas d'haver trucat ja al servei d'urgències o a CET10 (93.278.31.35)

El coordinador/a trucarà als pares.

És important tenir sempre en compte trucar al coordinador/a per informar. Aquest serà qui contactarà amb els pares, mai el monitor/a. També és important no crear alarmisme ni amb el nen ni amb la família.

En cas de fer ús de la mutualitat, el coordinador haurà de complimentar el full de la mútua i lliurar-ho a les famílies. En cas de no ser-hi present us informarà telefònicament. En aquest sentit és important dur sempre el full d'assegurances.\*

\*Protocol genèric. Hi ha escoles que no tenen un coordinador fix al centre