



Generalitat de Catalunya

IES Montserrat Miró i Vilà

Montcada i Reixac

ALUMNAT DE 2n d' ESO:

ACTIVITAT DE PISCINA

Benvolgudes Famílies,

Ens adreçem a vosaltres per recordar-vos que l'activitat de piscina al nostre IES, és inclosa dins el nostre currículum. Això significa que forma part de la classe d'Educació Física, es fa en horari escolar, i per tant té caràcter obligatori.

Serà el cinquè any consecutiu que l'alumnat de 2n de ESO farà una Unitat Didàctica vinculada amb la natació. La valoració del departament d'educació física, així com dels alumnes, ha estat molt positiva i pensem que és important poder seguir plantejant aquesta unitat dins del currículum obligatori d'educació física.

Aquesta activitat està recolzada i autoritzada pel Consell Escolar.

L'alumnat realitzarà **10 sessions**, en les quals es treballaran els següents continguts:

- La familiarització amb el medi aquàtic
- La flotació
- L'apnea
- El desplaçament subaquàtic
- La tècnica del crol
- La tècnica d'esquena
- La tècnica de braça

Les sessions seran impartides pel professor/a d'educació física del grup.

L'activitat tindrà un cost total de **30€**.

Cal fer un pagament únic **abans del 31 de gener del 2014**, mitjançant ingrés o transferència bancària, al **compte de La Caixa 2100-3373-72-2200126887**

Cal retornar els comprovants d'ingrés a la professora d'Educació Física, especificant

NOM I COGNOMS de l'alumne/a i com a concepte: PISCINA.

Perquè tingueu una petita idea dels beneficis que genera la pràctica de la natació i les activitats al medi aquàtic, us deixem una petita mostra de tot el que els vostres fills/es podran gaudir:

BENEFICIS DE LA NATACIÓ

- Es produeix un gran treball cardiovascular perquè treballen la majoria de músculs que tenim al nostre organisme, a la vegada això ens ajuda a millorar la nostra salut en general.
- Augmenta la creació de glòbuls vermells del nostre organisme, ja que, el fet de passar estones sense la utilització d'oxigen motiva al nostre organisme a crear-ne més per fer més eficient el transport d'aquest. A més, això també afavoreix que hi hagi una major capillarització als músculs i conseqüentment que hi hagi una reducció de la fatiga davant de l'esforç.
- Hi ha una millora del to muscular produïda pel treball simètric de la musculatura al nedar.
- Es redueixen els mals d'esquena i es millora la capacitat d'aprenentatge d'algunes habilitats motrius bàsiques.
- És una Activitat Física recomanada per a totes les edats, ja que no hi ha impactes a les articulacions a causa de la supressió de la gravetat terrestre. A més, el fet de realitzar una activitat sense gravetat ens ajuda a recuperar lesions que puguem tenir a articulacions i ossos.
- En general ens ajuda a millorar la salut i a realitzar noves activitats que motivin els nostres alumnes a practicar nous esports en l'àmbit de l'activitat física.

L'equipament necessari per fer l'activitat és:

- Vestit de natació
- Casquet de silicona
- Xancles o peücs per caminar per la vora la piscina i per dutxar-se
- Ulleres per nedar (opcional)
- Tovallola o barnús
- Material necessari per la dutxa

No es demanarà un nivell tècnic inicial de natació però sí que recomanem que l'alumne/a estigui mínimament familiaritzat amb el medi.
