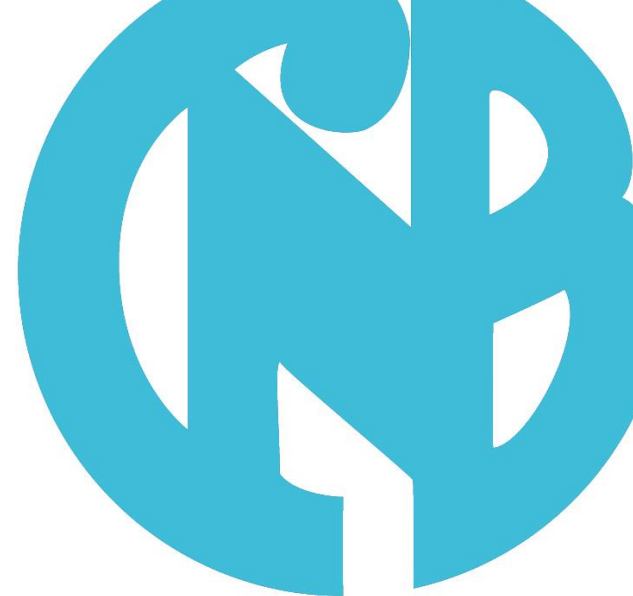




CLUB NATACIÓ BARCELONA  
Pioners de l'esport 1907



# PROGRAMA ESPORTIU

## 5 PALS

Escola de Formació Esportiva CNB

## QUÈ PRETENEM?

Promocionar i fomentar la pràctica esportiva en els nens/es creant un itinerari conjunt amb les nostres seccions esportives del Club per potenciar, el desenvolupament i creixement formatiu dels participants en les diferents etapes evolutives.

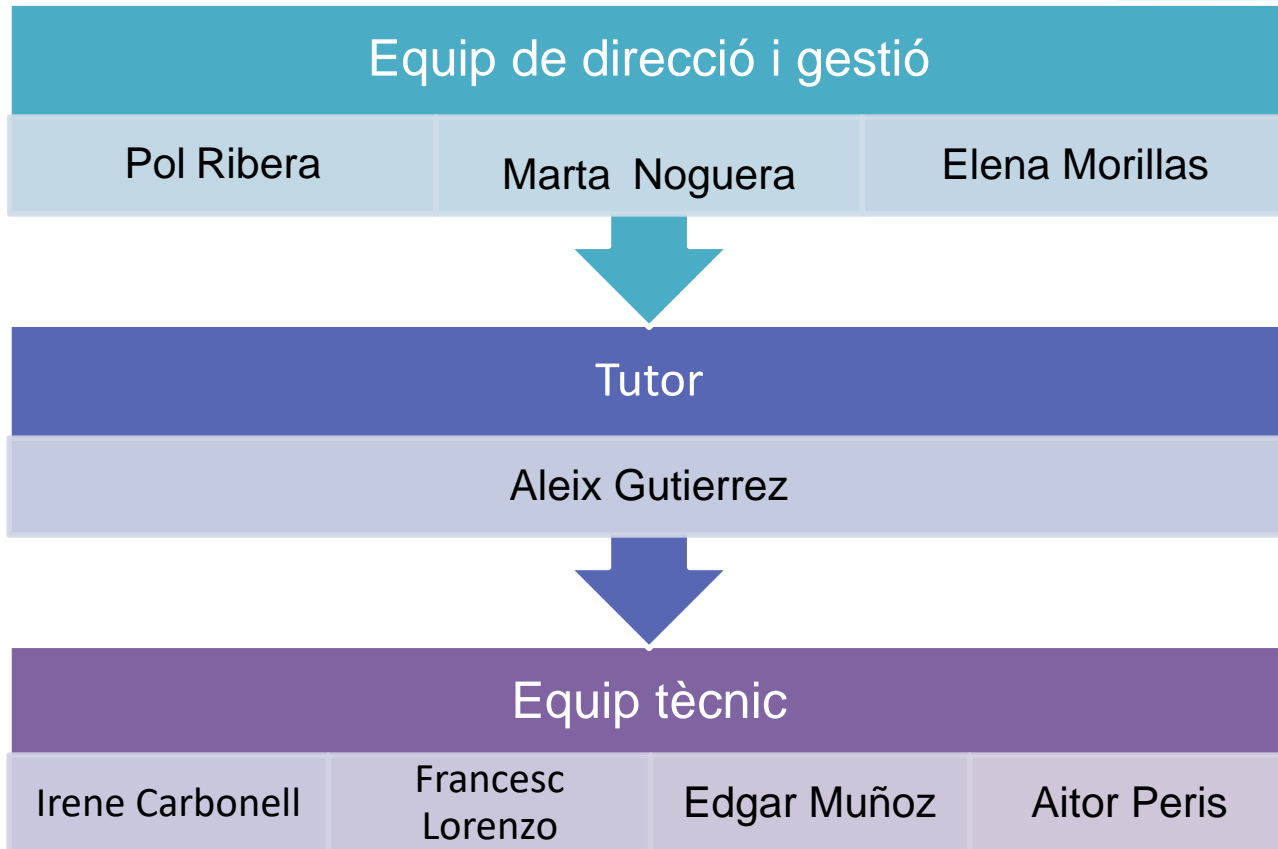


## OBJECTIUS

- Promoure i desenvolupar l'esport com a model educatiu
- Afavorir el desenvolupament integral dels participants
- Millorar les capacitats físiques i habilitats psicomotrius
- Descobrir i despertar l'interès per diferents esports
- Viure l'esport amb felicitat



# EQUIP



# GRUPS DE TREBALL

## ESCOLA ESPORTIVA

Desenvolupament de la base esportiva a través de diferents Activitats dirigides a millorar el desenvolupament motriu cognitiu, el coneixement del propi cos i l'entorn.

### Activitats

- Pre-Karate: Psicomotricitat, habilitats locomotores i coordinació, treball de control i consciència corporal
- Habilitats aquàtiques i natació: A través de formes jugades es treballaran els desplaçaments, els salts, els girs, el nedo coordinatiu, els lliscaments i la respiració entre altres coses.
- Casalet: un cop al mes, es realitzarà activitat amb el grup de casalet. En aquesta activitat es fa una combinació d'activitats al aire lliure i natació a la piscina interior. Aprofitem per fer dinàmiques de grup que afavoreixin la cohesió i el treball en equip.

### Dies i horaris

#### 5 anys (nens/es 2020)

HORARI	DILLUNS	DIMECRES	DISSABTES
18 a 19.30h*	Habilitats aquàtiques/natació	Pre-karate	
9.30 a 13h*			Casalet

\*dins l'horari esta contemplats dutxes i vestidors



# GRUPS DE TREBALL

## INICIACIÓ ESPORTIVA

Desenvolupament de la base tècnica esportiva. En aquesta es començarà a aprendre l'esport des d'una vesant iniciació competitiva com a objectiu merament formatiu.

### Activitats

- Habilitats aquàtiques i natació: perfeccionament i tècnica d'estils
- Tecnificació esportiva: cada setmana es treballarà una modalitat esportiva diferent
  - Pre-karate
  - Waterpolo
  - Acrobàcia i llit elàstic
  - Salts a piscina
  - Triatló (running + bicicleta)
- Activitats de mar: es faran una combinació d'activitats per treballar la coordinació i l'equilibri (caiac, vela, bigsup, sup, surf-Skate).

### Dies i horaris

**+ 6 anys (a partir de 2019)**

HORARI	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES	DISSABTES*
18 a 19.30h*	Habilitats aquàtiques + natació	Tecnificació esportiva	natació	
9.30 a 13h*				Activitat de mar

\*dins l'horari esta contemplats dutxes i vestidors



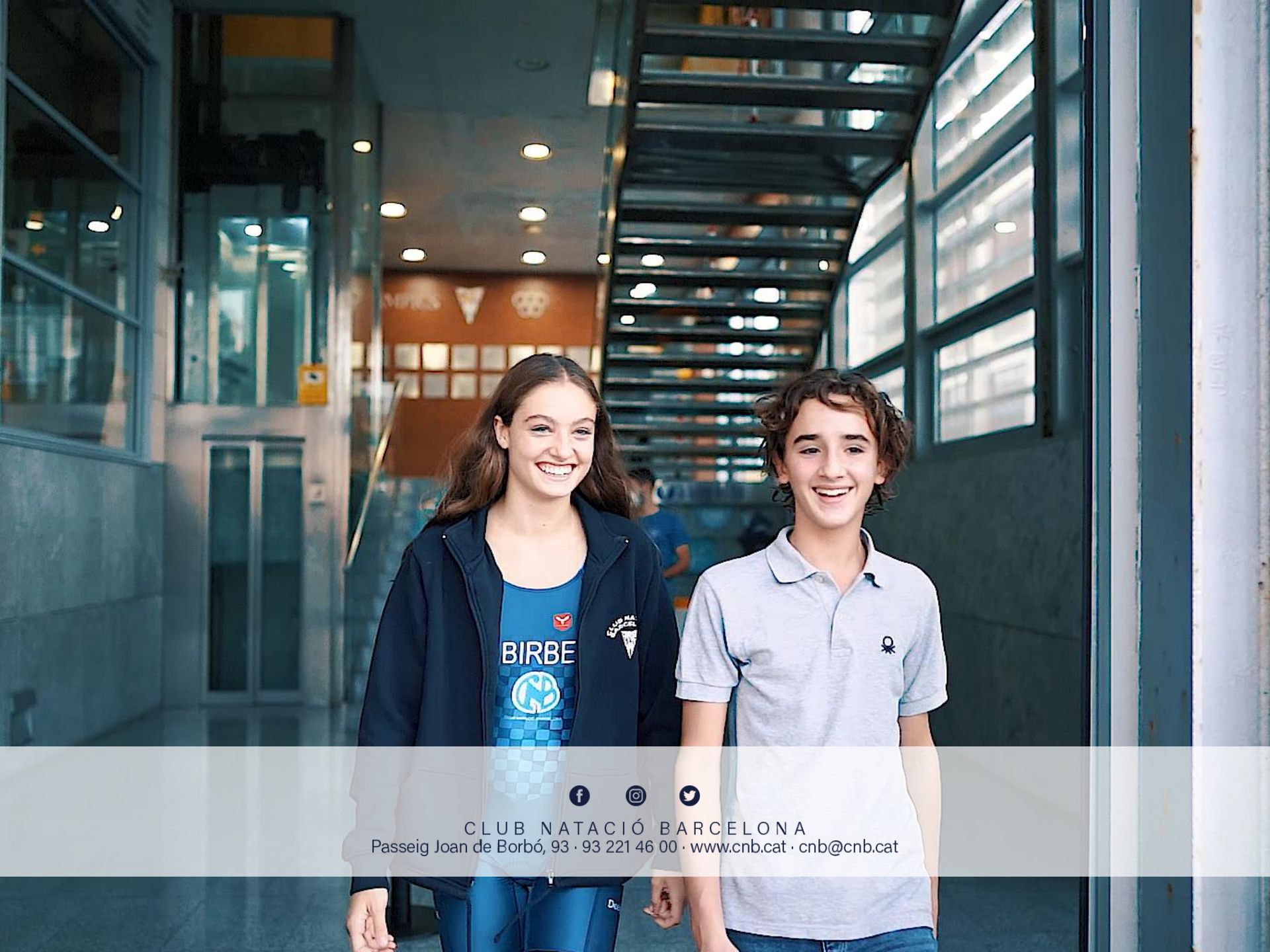
# ACCIÓ TUTORIAL

## QUÈ ÉS?

Dins el programa, els nens/es tindran una figura de tutor/a assignat que complirà les següents funcions:

- Vetllar per que l'acció educativa sigui integral i personalitzada
- Acompanyar a cada nen/a en tot el desenvolupament de l'etapa
- Comunicació i seguiment personalitzat amb la família
- Plans individualitzats





CLUB NATACIÓ BARCELONA  
Passeig Joan de Borbó, 93 · 93 221 46 00 · [www.cnb.cat](http://www.cnb.cat) · [cnb@cnb.cat](mailto:cnb@cnb.cat)