

DOSSIER

PROGRAMA ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

Estiu 2019

QUÈ?

A partir del dia 5 de juliol es duran a terme a la **PISCINA MUNICIPAL DE ROSES** els programes d'activitat aquàtica per a nadons de l'estiu 2019, adreçats a nens i nenes de 6 a 36 mesos.

PER QUÈ?

Actualment existeixen diverses tendències i metodologies, dins l'activitat aquàtica per a nadons. El programa que s'ofereix des de la Piscina Municipal de Roses es pot explicar a través dels tres objectius generals que presenta l'activitat:

1. Proporcionar al nadó tot un conjunt de vivències en el medi aquàtic que contribueixin en el seu desenvolupament i que complementin les experiències de caràcter "terrestre". Es pretén afavorir el procés evolutiu del nadó. **Àmbit psicomotriu.**
2. Gaudir de l'aigua i a l'aigua per assolir una bona familiarització. **Àmbit recreatiu.**
3. Crear un clima afectiu potenciant el vincle de la mare o del pare amb el nadó i les relacions amb els altres nens i nenes. **Àmbit social i afectiu.**

A aquestes grans finalitats s'hi arriba mitjançant d'altres de més concretes, que les podreu experimentar en les diferents sessions. Per exemple:

- Aconseguir diferents tipus d'entrada a l'aigua.
- Acostumar-se al contacte de l'aigua amb la cara, el cap, els ulls...
- Manipular diferents tipus d'objectes.
- Experimentar diferents tipus de desplaçaments sobre materials diferents.
- Experimentar el major nombre de sensacions a través de llançaments, recepcions...
- Experimentar diferents tipus de salts.
- Experimentar canvis posturals mitjançant la realització de jocs adequats.
- Descobrir la flotabilitat.
- Descobrir les diferents vies i formes de respiració.
- Experimentar a través del joc les diferents parts del cos.
- Experimentar el joc com a objecte de relació grupal.
- Compartir el material amb els companys.
- Participar en les activitats de grup, tant dirigides com espontànies.
- Participar en les activitats que potenciïn la relació entre nens, pares i educadors...

Cal remarcar que el programa en qüestió no respon a les característiques d'un curs precoç de natació utilitària, és a dir, **no pretén que els nadons aprenguin a nedar**, encara que de forma indirecta sí que ho facilita.

Es pot afirmar que de les diverses tendències que existeixen dins l'activitat aquàtica per a nadons, la nostra es defineix com una **proposta educativa, lúdica i afectiva que parteix del respecte al nadó i de la recerca de situacions agradables.**

COM?

L'aspecte principal al llarg de les sessions serà el **ritme personal d'aprenentatge**, que estarà per sobre dels objectius plantejats. Caldrà evitar les comparacions amb els altres, ja que els nadons no segueixen uns patrons estereotipats i per tant a la mateixa edat no tots són capaços de resoldre accions d'igual dificultat.

Les tasques a realitzar durant la sessió es presentaran en forma de proposta, no d'exercici obligatori. Pot passar que un nadó no vulgui participar en una determinada activitat. Cal entendre aquest fet dins la normalitat i evitar la sensació de fracàs. Cal revisar els motius de la no acceptació, buscar alternatives on el nadó se senti a gust a l'aigua i tenir molt en compte que **mai es forçarà al nadó** (sempre s'ha de respectar el seu ritme d'aprenentatge).

El programa es desenvoluparà gràcies a l'actuació conjunta dels pares i dels educadors.

El paper dels pares. Les seves funcions principals seran les següents:

1. Aconseguir un bon clima afectiu: rialles, carícies, paraules agradables, respectar la visió mare o pare – fill...
2. Donar seguretat, confiança, al nadó, que serà el factor que possibiliti l'exploració progressiva del medi per part del nen o la nena. Cal trobar l'equilibri just entre la despreocupació i la sobreprotecció de l'infant: cal tenir-los vigilats i controlats en tot moment però permetent el descobriment del medi.
3. Tenir actituds positives, evitant sensacions de patiment. Cal gaudir de l'aigua en companyia del nen o la nena. Si aquesta condició no es compleix i els pares es mostren nerviosos, tot aquest ambient negatiu es transmetrà al fill (pare nerviós = fill nerviós).
4. Estar concentrats en les explicacions de les educadores i en el desenvolupament de la sessió.

Cal tenir en compte que **la participació activa dels pares al llarg del programa és fonamental** per poder transmetre els diferents continguts del curs.

En aquest apartat cal dir que hi ha metodologies que prefereixen la participació d'un sol pare (habitualment la mare) i altres que s'estimen més treballar sense pares. **Nosaltres plantejem l'activitat amb els pares, i si poden venir tots dos, millor.** Evidentment, si un dia no pot venir ni la mare ni el pare, el nadó pot participar a l'activitat amb un altre acompanyant (només un). Només es permet l'entrada de dues persones com a acompanyants del programa de nadons si aquests són els progenitors. Cal recalcar que el més adient per al desenvolupament del programa és que l'assistència dels pares o del pare/de la mare sigui continuada. **Els germans o altres familiars menors d'edat no es consideren acompanyants** i, per tant, només podran accedir a la piscina en la modalitat

del bany lliure, respectant els espais de les activitats dirigides i sempre que vagin acompanyats d'un adult que no participi en l'activitat de nadons.

El paper dels educadors. Les seves funcions principals seran les següents:

1. Donar pautes generals al pare o la mare.
2. Informar i conscienciar en tot moment els pares (per exemple, sobre com s'agafa el nadó dins l'aigua).
3. Definir i presentar les activitats a realitzar.
4. Intervenir progressivament sobre el pare o la mare, i posteriorment també sobre el nadó.

A grans trets, l'**ordre genèric** que se seguirà en les diferents sessions serà el següent:

1. Preparació dels pares i dels nens.
2. Entrada a l'aigua del nen o la nena. Es realitzarà juntament amb el pare o la mare de forma progressiva i natural (zona de les escales).
3. Contacte amb el grup i explicació de l'objectiu de la sessió als pares.
4. Activació. Consisteix a estimular les sensacions plaenteres del nen o la nena en contacte amb l'aigua.
5. Nucli. Serà on es tractaran els principals objectius de la sessió.
6. Tornada a la calma. Serà la part final d'aigua, que és més relaxada. Valoració de la classe amb els pares.
7. Preparació dels pares i dels nens.

ON?

- **Espai:** vas d'aprenentatge. La piscina poc profunda permet fer la sessió còmodament i amb una correcta subjecció del nadó. La profunditat és: 1,15 – 1,25 – 1,15 m.

- **Temperatura:** 31°C, aproximadament, uns 2°C per sobre de la temperatura habitual, per afavorir la relaxació i evitar pèrdues calor corporal.

- **Aigua:** tractament a través dels raigs ultraviolats, que possibiliten una desinfecció excel·lent, i amb una dosificació mínima de clor, tal i com exigeix la llei per donar a l'aigua el poder desinfectant. El més destacable d'aquest sistema avançat de tractament és que es tenen uns nivells de cloramines molt baixos. Cal tenir en compte que les cloramines són les causants del característic olor a clor de les piscines i les que poden generar irritacions oculars i/o cutànies si no es tenen ben controlades. Amb el nostre sistema de tractament, com dèiem, els nivells són molt baixos i, per tant, la qualitat de l'aigua és molt elevada.

- **Vestidors dels nadons:** hi haurà uns canviadors just al costat de la piscina perquè no hi hagin canvis notables de temperatura i perquè els pares puguin vestir i desvestir el nadó amb la major comoditat. Es poden utilitzar les dutxes de la zona Spa (sense fer servir sabó).

MITJANÇANT QUÈ?

- **Recursos materials:** joguines d'aigua, màfegues grans d'aigua, suros, pilotes...

- **Recursos humans:** Joel Barreña (grup N1) o Galya Gushterova (grup N2), monitores de la Piscina Municipal de Roses amb experiència i formació específica en l'àmbit de les activitats aquàtiques per a nadons.

QUAN?

- **Dia de la setmana:** divendres
- **Horari:** N1) de 16.15 a 17h (1)
N2) de 18.15 a 19h (1)
- **Dates de juliol:** 5, 12, 19 i 26
- **Dates d'agost:** 2, 9, 16, 23 i 30
- **Festius:** ---
- **Durada sessió (temps d'aigua):** 45 minuts
- **Freqüència setmanal:** 1

(1) Es permet l'entrada a vestidors 15 minuts abans de l'inici de la sessió.

ALGUNES PREGUNTES FREQUENTS...

A quina edat poden començar a fer un curs els nadons?

Els nens petits no poden controlar la temperatura del seu cos i necessiten, per tant, temperatures molt elevades. És al voltant dels sis mesos quan toleren més bé la temperatura dels 31°C, que és la temperatura que tindrà l'aigua de la piscina poc profunda.

Puc fer un curs amb el meu nadó si jo no sé nedar?

Els programes de nadons es duen a terme a la piscina poc profunda, sempre en contacte dels peus amb el terra, fet que possibilita un treball adequat i una bona relació amb el nadó. En aquesta situació, cal que tingueu en compte que el més important no és el domini del medi aquàtic que tingueu sinó la vostra actitud vers l'activitat. Per tant, si l'activitat us agrada i us sentiu a gust i segurs a la piscina poc profunda, podreu fer el programa sense cap problema.

Com ha d'anar vestit el nadó a la piscina?

En principi, han de portar banyador. També s'admet que inicialment vagin despullats, si així han d'estar més còmodes, però cal procurar la utilització progressiva del banyador. No cal que portin casquet de bany de forma obligatòria, ja que podria ser un element que els incomodés, sobretot els més petits, tot i que si l'accepten poden començar a acostumar-s'hi. Els que ja caminin poden portar xanquetes per entrar i sortir de la piscina si es vol començar a treballar els hàbits higiènics. No cal que portin bolquers especials per a piscina.

És obligatori que els pares portin casquet de bany?

Sí, respectant així la normativa d'ús de la instal·lació. Cal acostumar els nadons de mica en mica a la visió dels pares amb casquet de bany. Als nadons més grandets també els podem posar el casquet de bany progressivament perquè es vagin acostumant.

Què és millor: que vingui el pare o la mare?

Si tenim en compte que un dels eixos fonamentals de la nostra proposta consisteix en potenciar el vincle afectiu pares – fill, és fàcil entendre que aconsellem l'assistència del pare i de la mare a la sessió. De totes maneres, si això no és possible, recomanem que sigui un dels dos progenitors qui formi part activa de l'activitat. En qualsevol cas, la continuïtat és fonamental per al bon funcionament de l'activitat. Així per exemple, si només pot venir el pare o la mare, és bàsic que sempre sigui el mateix acompanyant.

Evidentment, si un dia no pot venir ni el pare ni la mare, és millor que el nadó assisteixi a la sessió acompanyat d'un familiar que no pas que no vingui a gaudir del medi aquàtic. En aquest cas, només es permetrà l'entrada d'un acompanyant. Només es permeten dos acompanyants si aquests són el pare i la mare del nadó. Ha de quedar clar que el paper dels acompanyants, com hem dit, és actiu. Per tant, no es permetrà que cap acompanyant accedeixi a la piscina si no és per participar a l'activitat.

Puc aprofitar per portar a la piscina al germà gran de 5 anys (per exemple)?

Els menors d'edat (germans, familiars...) no es poden considerar en cap cas acompanyants i per tant no podran accedir a la instal·lació com a participants del programa de nadons. Podran accedir a la piscina per fer bany lliure sempre que compleixin les condicions següents:

- Hauran de ser abonats o adquirir a recepció una entrada puntual.
- Els menors de 14 anys, hauran d'anar acompanyats per un adult que no participi en el programa de nadons i que, per tant, també haurà de ser abonat o adquirir l'entrada puntual.
- Hauran de respectar els espais on es desenvolupen les activitats dirigides. Per tant, no podran estar a la piscina poc profunda on es desenvolupa l'activitat.

ARTICLE RECOMANAT...

Un interessant article de J. Antonio Hernández titulat "El bebé y el agua" el trobareu a l'enllaç següent: www.i-natacion.com/articulos/matronatacion/bebes.html

PER A MÉS INFORMACIÓ...

Vídeo dels nadons a la Piscina de Roses: <https://www.youtube.com/watch?v=LFdiLt62DMA>

Per a qualsevol dubte o aclariment, poseu-vos en contacte amb nosaltres. Estem a la vostra disposició.