

Natació

COORDINACIÓ:
Víctor Salas



ALUMNES
de P3
fins a 2n Batxillerat



DATES
Del 30 de setembre
al 29 de maig



QUOTES
1 hora/setmana
170 € (ANUAL)
22 € (8 MENSUALITATS)

Natació

Afirmar que la natació és l'esport més complet que existeix i adequat per als nens és una frase molt típica. També es diu que saber nedar és més una necessitat que una opció. No obstant això, cada cop hi ha més països on s'inclou la natació com una matèria obligatòria.

A més a més, és cert que la natació aporta molts beneficis tant físics com socials i psicològics al nen.


En l'aspecte físic, estimula el creixement, afavoreix el desenvolupament psicomotor, enforteix els músculs, millora l'equilibri, la coordinació, la flexibilitat i la velocitat. També incrementa la capacitat respiratòria, regula la circulació, redueix el risc de malalties cardiovasculars, ajuda a controlar el pes i evitar així problemes d'obesitat.

En l'aspecte social, el contacte amb altres nens promou la socialització, ja que han d'aprendre a compartir i conviure amb la resta del grup.

I en l'àmbit psicològic estimula la confiança i la seguretat en ell mateix, augmenta l'autoestima i afavoreix la seva independència i autonomia.


GRUP A

 **Nens/Nenes**
de P3 a 2n Batx.

 **Dilluns**
de 18:30 a 19:30 h
(1 hora/set.)

GRUP B

 **Nens/Nenes**
de P3 a 2n Batx.

 **Dissabtes**
de 10:00 a 11:00 h
(1 hora/set.)

