annexos

# ANNEX 7

Àrea d'Activitat
Aquàtica Educativa

# ANNEX 7
# PROGRAMACIÓ ETAPA ADULTS (INICIACIÓ)

## MODEL DE PROGRAMACIÓ

**PROGRAMACIÓ ACTIVITAT AQUÀTICA EDUCATIVA**
ADULTS INIACIÓ

CONTINGUTS

| **1. Conèixer el medi aquàtic i adaptar-se a ell i al seu entorn.** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Familiarització | ☒ | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Descobriment espais de pràctica, persones, material i instal·lació. | ☒ | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tasques per afavorir les relacions positives i de confiança. | ☒ | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Descobriment i experimentació de les possibilitats de moviment. | | | | ☒ | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Experimentació de diferents situacions en relació a l'entorn | ☒ | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Realització de moviments, posicions i desplaçaments que es veuen facilitats dins del medi aquàtic. | | | | | ☒ | | X | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| **2. Assolir una autonomia dins del medi aquàtic, reforçant el coneixement de l'esquema corporal i potenciant el desenvolupament motriu i cognitiu dins del medi aquàtic.** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Identificació i utilització de les parts del cos. | ☒ | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Treball de moviments de braços i cames dins de l'aigua (propulsions, equilibris, etc.) | | | | | ☒ | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tasques de treball de l'esquema corporal. | | | | | ☒ | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Distinció del costat hàbil. | | | | | ☒ | | | | | X | | | | | X | | | | | X | | | | | | | | | | |
| Experimentació de posicions corporals en relació al material i altres persones. | ☒ | | X | | X | | | X | | | X | | | X | | | | X | | | X | | | | | | | | |
| Experimentació de les vies respiratòries i les diferents formes. | | | | | | ☒ | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | X | | | | | | | |
| Experimentació de les entrades i salts al medi aquàtic. | | | | | | | | | | ☒ | | X | | X | | | X | | | X | | | | | | | | | | |
| Experimentació de les immersions. | | | | | | | | | ☒ | X | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Identificació i experimentació de les diferents formes de flotació. | | | | | | | | | | | | ☒ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Experimentació d'equilibris estàtics i dinàmics. | | | | | | | | | | | ☒ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Experimentació dels lliscaments. | | | | | | | | | | | | | | | ☒ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Treball de desplaçaments amb propulsió i coordinació dels segments corporals. | | | | | | | | | | | | | | | | ☒ | | | | | | | | | | | | | | |
| Realització de desplaçaments còmodes, senzills i segurs. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ☒ | | | | | | | | | | |
| Experimentació de desplaçaments en diferents direccions. | ☒ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | |
| Experimentació de situacions amb variable del cos, material i altres persones. | | | | | | | | | | | | | | | | ☒ | | | | | | | | | | X | | | | |

| **3. Conèixer i adquirir els hàbits i comportaments vinculats a l'activitat aquàtica.** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Coneixement de les normes de seguretat | | ☒ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | |
| Tasques que fomentin els hàbits higiènics. | | ☒ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | |
| Tasques per fomentar la participació. | | | | | ☒ | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | X | | | | |
| Pràctica per a gaudir dels descobriments. | | | | | ☒ | | | | X | X | | X | | X | | X | | | X | | | X | X | | | X | | | | |

| **4. Afavorir les relacions socials.** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Tasques per afavorir les relacions. | | | ☒ | | | | X | | | | | | X | | | | X | | | | | | X | | | | X | | | |
| Pràctiques que fomentin la recreació. | | | ☒ | | | | X | | | | | | X | | | | X | | | | | | X | | | | X | | | |

A continuació, us deixem l'enllaç per accedir a l'arxiu Excel on trobareu el model.
Cliqueu **aquí**.