

Piscina per a dones

Nivell

Inicial per a dones que mai no han nadat i que no estan acostumades a l'aigua.

Horari

Tots els dilluns de 13:15h a 14h

Espai

La formació es desenvolupa al Poliesportiu de l'Espanya Industrial.

Objectius i continguts

Aquest espai va dirigit exclusivament a dones que mai abans han practicat la natació i que, per tant, no saben nedar. L'objectiu és oferir un entorn segur i de confiança on les participants puguin aprendre les bases de la natació i guanyar autonomia dins l'aigua.

Les dones estan acompanyades en tot moment per una monitora especialitzada que les guiarà, pas a pas, en el procés d'aprenentatge. L'activitat està pensada per acollir dones de diversos orígens culturals i afavorir la inclusió i la cohesió social. Per aquest motiu, es permet que les dones musulmanes facin ús del burkini.

Al llarg de les sessions es treballen els aspectes següents:

- Aprendre a familiaritzar-se amb l'aigua i perdre la por.
- Iniciació als moviments bàsics de flotació i respiració.
- Coneixement progressiu de diferents tècniques de desplaçament dins l'aigua.
- Generar un espai de suport mutu, socialització i confiança entre dones.
- Fomentar la salut, el benestar i l'activitat física en un entorn inclusiu.

Avaluació

L'avaluació és contínua i observacional, tenint en compte l'evolució individual de cada dona en la seva relació amb l'aigua, la seva confiança i la seva capacitat de progressar en les tècniques bàsiques de natació. Es fa un retorn constant a les participants, destacant els avenços i reforçant la motivació.

Metodologia

L'aprenentatge es desenvolupa de manera progressiva, respectant el ritme i les necessitats de cada participant. Les sessions combinen:

- Exercicis guiats per la monitora: familiarització amb l'aigua, flotació i tècniques bàsiques.
- Pràctica individual i en petits grups: espai per experimentar i reforçar els moviments apresos.
- Acompanyament personalitzat: suport emocional i tècnic per guanyar seguretat.

La metodologia busca garantir que cada dona se senti acollida, respectada i motivada en el seu procés.

Materials

Es disposa de material de suport per a l'aprenentatge bàsic de la natació:

- Taules i xurros de flotació.
- Material adaptat per a exercicis progressius dins l'aigua.
- Piscina en condicions segures i adequades per a l'activitat.