



Activitats aigües obertes

Els nostres cursos d'aigües obertes a tots nivells van dirigits a totes aquelles persones que vulguin gaudir del mar i guanyar autonomia, practicant esport a l'aire lliure, durant l'estiu, es realitzaran durant els mesos Juny, Juliol i Agost i Setembre. Hem escollit la platja de la Fosca, ja que és una de les cales, amb més diversitat de fons marí, i permet l'accés de sortides i entrades des del mar a qualsevol punt de la costa, una de les prioritats serà el contacte amb la natura així que les classes, a part de l'aigua es faran a l'aire lliure, amb molt respecte i sensibilització cap al medi ambient, i extremant les mesures de sanitat sanitàries necessàries.

Es imprescindible disposar d'un nivell mínim de natació per tal que sigui de màxim aprofitament.

Els cursos s'estructuren en 8 sessions i hi hauran diferents nivells: Experimentat i Nivell mig -Iniciació. Els nostres entrenadors són nedadors especialitzats en aigües obertes.

Lloc de trobada: Passeig de la Fosca num 19 (Palamós) cada grup es troba dins l'aigua.

Material necessari: Banyador i olleres de bany (neoprè opcional). Cadascú s'ha de responsabilitzar dels seus objectes personals. Es recomana portar boia i casquet de natació.

<u>Preu:</u>	<u>Soci Club Natació</u>	<u>No soci</u>
8 sessions (mensual)	51€	60€
4 sessions (quinzena)	37.50€	42€
1 Sessió	11.05€	13€

(El preu inclou monitoratge, assegurança)

Horaris

Dimarts Dijous i Divendres de 19.15h a 20.15h _ Grup d'Escola Natació i competició (a partir de 13 anys i adults)

Dimarts i Dijous de 19.15h a 20.15h Grup iniciació i domini

Dimarts i Divendres de 19.15h a 20.15h Grup nivell mig i tecnificació

Inici – DIMARTS 2 DE JUNY, imprescindible haver fet efectiva la inscripció a través de la web.
Consultar nivell enviant email a cnpalamos@gmail.com

Objectius del Curs

- Dominar el medi aquàtic en la modalitat d'aigües obertes.
- Conèixer les diferències entre nedar en piscina i fer-ho en aigües obertes.
- Controlar de forma eficaç la tècnica de crol adaptada a les aigües obertes.
- Utilitzar amb precisió els segments corporals.
- Adaptar postures eficients buscant l'hidrodinamisme.
- Aprendre i controlar la respiració adaptada a les aigües obertes.
- Saber orientar-se en aigües obertes.
- Treure avantatge amb la tècnica de drafting i la tècnica de pas de boia.
- Entrar i sortir de l'aigua amb eficiència.
- Augmentar el rendiment físic (resistència, força, velocitat i flexibilitat)
- Conèixer les bones pràctiques de l'ús del neoprè.
- Crear sensibilització amb l'entorn del medi ambient.
- Gaudir de l'experiència a Aigües obertes i agafar autonomia

Les sessions

La sessions tindran una durada de 1h aproximadament i estarà dividida en quatre parts:

1. Escalfament en sec

Preparació de la musculatura i de les articulacions, amb exercicis de mobilitat articular i flexibilitat dinàmica.

2. Escalfament en aigua

Explicació teòrica prèvia de com hauríem d'adaptar la nostra forma de nedar segons les condicions del mar, prioritant la seguretat del grup.

3. Tasques personalitzades

L'entrenador/a, dissenyarà una tasques amb l'objectiu de millorar els punts febles de la vostra tècnica .

4. Tasca global

En aquesta part de l'entrenament, farem tasques amb l'objectiu de millorar la nostra "posició" dins d'un grup, aprendre a beneficiar-se del drafting dins de l'aigua, i seguir una progressió treballant cada un dels objectius abans esmentats.

Per finalitzar realitzarem exercicis de recuperació i estiraments estàtics en grup.

