



I TROBADA AQUÀTICA “PROGAMA INTARRACTION”

Persones amb discapacitat intel·lectual

Divendres, 9 d'octubre de 2015

Lloc: Instal·lacions del Club Natació Tàrraco, de Tarragona

Data límit d'inscripció: Divendres, 2 d'octubre, enviant el full d'Excel corresponent a info@cetarragones.cat

Aquesta primera trobada, com a prova pilot, anirà dirigida a alumnes i usuaris de l'Escola Solc i de la Fundació Onada. Amb una participació prevista màxima de 45 persones.

La trobada també es complementarà i servirà de guia de l'activitat prevista dins de les XIX Jornades Esportives (Jocs aquàtics i waterpolo) del 19 de novembre, oberta a tots els centres interessats.

TROBADA 9 d'octubre de 2015

Arribada dels participants i distribució de grups	9:45 – 10:15
Activitat esportiva 1: Jocs aquàtics i Natació	10:15 – 11:30
Descans i canvi d'activitat	11:30 – 11:45
Activitat esportiva 2: els usuaris, amb la inscripció, hauran escollit una de les dues. Opció a) Iniciació a la Natació Sincronitzada Opció b) Iniciació al Waterpolo	11:45 -13:00
Dutxa i higiene personal	13:00 – 13:15
Dinar al club (tots els participants portaran el seu propi dinar)	13:15 – 14:00
Cloenda i musica de ball	14:00 – 14:45
Foto de grup i acomiadament	14:45
Tornada als centres d'origen	15:00



Generalitat de Catalunya



Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat





DINÀMICA DE LA TROBADA

Amb la participació prevista, es plantejaran diferents exercicis i jocs adaptats als diferents perfils d'usuaris.

Els espais disponibles són la meitat de les dues piscines grans i la piscina petita. També la sala de tennis taula per l'activitat de ball i el bar pel dinar.

A cada activitat hi haurà monitors del Club Natació Tàrraco, amb la possibilitat de gaudir també de monitors d'altres clubs, alumnes en pràctiques i voluntaris de Tarragona 2017, que s'encarregaran del desenvolupament de la mateixa. Cada grup tindrà també monitors que s'encarregaran de portar-los d'una activitat a l'altra.

En un primer torn es faran activitat aquàtiques genèriques i de natació adaptada, com jocs cooperatius en petit grup (recollir objectes amb capbussament, cursa de matalassos, relleus amb objectes o sense, exercicis d'aqua-volei o aqua-bàsquet, curses amb o sense estil de natació adaptades amb diferents distàncies adaptades.

En un segons torn, a l'inscripció es determinarà a cada participant, si farà, opcionalment, activitats d'iniciació al waterpolo o a la natació sincronitzada.

Posteriorment, passarem a dinar tots plegats, per tancar amb una petita sessió lúdica de ball.

INSCRIPCIÓ I NIVELLS DE PARTICIPACIÓ

Es programen diferents proves i jocs amb un sistema de rotació i de nivells en funció dels perfils dels usuaris.

Dins del document d'Excel que us adjuntem, heu de definir el nivell en funció dels perfils dels participants:

Perfil 1. Participants autònoms a l'aigua (que saben nedar).

Perfil 2. Participants que utilitzen aparell de flotació propis i es poden desplaçar per l'aigua.

Perfil 3. Participants que precisen de suport de flotació i desplaçament.



Generalitat de Catalunya



Consell Comarcal del Tarragonès

C.de les Coques, 3
43003 Tarragona
Tel. 977 249 484
Fax 977 235 167
cet@cet.cat

