

## TECNOSINCRO

*Escola per a donar a conèixer la natació sincronitzada a nens i nenes de 7 a 18 anys a través de metodologies jugades i motivadores. Alhora, pretén col·laborar en el desenvolupament integral dels nens i nenes aprofitant els valors i beneficis de l'esport. La creativitat i l'increment del control i l'equilibri corporal són eixos centrals de l'activitat.*

## OBJECTIUS

- *A través de dos entrenaments setmanals, creem dues coreografies (una de Tècnica i una d'Artística) que presentem davant dels pares i en una competició anual.*
- *Octubre: treball per crear una base de flexibilitat i de natació.*
- *Novembre – gener: crear una coreografia Tècnica.*
- *Gener – juny: crear una coreografia Artística.*

## CONTINGUTS DE TREBALL

- *Coreografia Tècnica:*
  - *Un equip tècnic.*
  - *Música d'acompanyament.*
  - *Elements tècnics.*
- *Coreografia Artística:*
  - *Modalitat Combo (solo/duo/equip)*
  - *Diferents músiques amb diferents ritmes creant un tema central.*
  - *Elements tècnics i artístics.*

## METODOLOGIA

- *Mètodes d'ensenyament per aprendre de forma activa: fer participar els alumnes, motriu i cognitivament.*
- *Mètodes d'ensenyament per aprendre a través del joc; divertint-se i mantenint la motivació i l'esperit de superació.*

## MATERIAL

- *Entrenament: banyador, casquet de bany, ulleres i pinces lligades.*
- *Exhibició tècnica: banyador negre, casquet de bany de colors.*
- *Exhibició artística: banyador de lluentons i casquet de bany blanc.*
- *Competició: banyador de lluentons i monyo amb gelatina.*