# *PROGRAMACIÓ DE L’APRENENTATGE DE LA NATACIÓ*

*La programació de l’ensenyament de la natació es divideix en quatre grans àrees de continguts, dels quals se’n deriven els objectius:*

* ***Adaptació al medi aquàtic:*** *flotació, respiració i propulsió.*
* ***Domini del medi aquàtic i desplaçaments bàsics:*** *habilitats aquàtiques (salts, desplaçaments, girs, llançaments i recepcions i equilibris)*
* ***Iniciació a la tècnica d’estils:*** *habilitats específiques.*
* ***Perfeccionament de la tècnica d’estils:*** *habilitats específiques.*

*En cada un d’aquests blocs de continguts, hi tenen més o menys presència algun dels altres, o tots. No són blocs impermeables i deslligats entre si; tot el contrari. Així doncs, en el primer bloc hi trobarem una gran presència d’habilitats aquàtiques com el salt, els desplaçaments, entre d’altres. Cal tenir clar, però, que el treball d’aquestes habilitats no és l’objectiu del bloc d’Adaptació al medi aquàtic; ho són generar gust per les activitats aquàtiques i l’autonomia. En el bloc de Domini del medi aquàtic, hi haurà una gran presència de la respiració, per exemple, tot i que no com a eix central. Finalment, en els dos blocs d’Iniciació i Perfeccionament de la tècnica d’estils, les habilitats aquàtiques i seran molt presents, sobretot com a element motivador i com a eix de metodologies globals. Aquestes quatre àrees es divideixen alhora en nivells d’aprenentatge (colors), seqüenciats en dos quadrimestres.*

## *CAPACITATS FINALS (OBJECTIUS SEGON QUADRIMESTRE)*

*L’alumne/a ha de ser capaç de:*

### *1. COLOR BLANC (I) (distància de 5/7 m.). Adaptació al medi aquàtic*

* *Gaudir de les activitats dutes a terme en el medi aquàtic.*
* *Desplaçar-se verticalment o horitzontalment amb material i sense ajut del/la tècnic/a.*
* *Iniciar-se en el desplaçament ventral amb bombolla.*
* *Desenvolupar les habilitats aquàtiques: entrada a l'aigua amb ajut o sense (assegut o dempeus)*

### *2. COLOR BLANC (II) (distància de 5/7 m.). Adaptació al medi aquàtic*

* *Aconseguir autonomia: desplaçament ventral sense bombolla (mínim 5 m): amb seguretat i sense ajut.*
* *Desplaçar-se en posició dorsal sense ajut del/la tècnic/a amb bombolla o pilota mantenint l’horitzontalitat.*
* *Controlar de forma bàsica la respiració, amb desplaçament i sense: inspiració, espiració i apnea.*
* *Evolucionar en les habilitats aquàtiques: saltar sense ajut a l’aigua (de diferents formes i sense establir des d'on)*
* *Adquirir hàbits d’ordre i d'higiene: dur tovallola, sabatilles, dutxar-se i desar el material.*

### *3. COLOR GROC (distància de 7/10 m.). Domini del medi aquàtic i desplaçaments bàsics*

* *Desplaçar-se en posició ventral amb moviment circular altern de braços (10m).*
* *Desplaçar-se en posició dorsal sense elements auxiliars mantenint l’horitzontalitat (10 m)*
* *Realitzar la propulsió de peus en posició ventral, incidint en la posició del cap dins l’aigua.*
* *Dominar la flotació: en posició ventral i dorsal.*
* *Conèixer hab. aquàtiques: llançaments i recepcions amb diferents materials i sense precisió.*
* *Iniciar el salt de cap des de la vorera: corbar l’esquena i deixar-se caure.*
* *Adquirir hàbits d’ordre i d'higiene: dur tovallola, sabatilles, dutxar-se i tenir cura del material.*

### *4. COLOR VERD (distància de 10/15 m). Domini del medi aquàtic i desplaçaments bàsics.*

* *Desplaçar-se ventralment coordinant la respiració amb el moviment circular altern dels braços (cames estirades, 15 m)*
* *Desplaçar-se en posició dorsal coordinant el moviment circular altern dels braços (cames estirades, 10 m)*
* *Realitzar immersions: baixar al fons de la piscina amb ajut (petits) o sense ajut (grans)*
* *Desenvolupar les habilitats aquàtiques: saltar des del bloc de sortida amb control corporal.*
* *Recordar els hàbits d’higiene i ordre anteriors afegint el respecte pel propi cos i el dels altres.*

### *5. COLOR LILA (distància de 15/25 m.). Iniciació a la tècnica d’estils.*

* *Evolucionar en l’estil crol i esquena, incidint en l’amplitud de braçada i mantenint les cames juntes i els peus relaxats en la batuda. (mínim 15m).*
* *Realitzar amb control corporal el punt-mort de crol sense material (15 m)*
* *Realitzar amb control corporal el punt-mort d'esquena sense material (15 m)*
* *Coordinar de forma bàsica els segments corporals en l'estil de braça amb la respiració.*
* *Desenvolupar les habilitats aquàtiques: saltar bé de cap (sense marcar cap altura) i fer una immersió horitzontal.*
* *Respectar els hàbits d'ordre i d'higiene: col·laborar amb el/la tècnic/a en el correcte desenvolupament de la sessió.*

### *6. COLOR BLAU (distància de 25 m). Iniciació a la tècnica d’estils*

* *Nedar 25 m de l'estil de crol amb estil correcte (coordinació de la respiració i dels segments corporals)*
* *Nedar 15 -25 m de l'estil d'esquena ajuntant la rotació d'espatlles i la correcta entrada de la mà a l'aigua.*
* *Coordinar els segments corporals i la respiració en l'estil de braça.*
* *Realitzar de forma bàsica el viratge de l'estil de crol i d'esquena.*
* *Entrar a l'aigua de cap o de peus i desplaçar-se per sota l’aigua amb busseig tipus granota o dofí (10-15 m)*
* *Respectar el tècnic, les normes d'ordre i d'higiene.*

### *7. COLOR TARONJA (distància de 50 m.). Perfeccionament de la tècnica d’estils*

* *Nedar 50 m de l'estil de crol amb control dels segments corporals i de la rotació del tronc superior respecte dels malucs.*
* *Nedar 50 m de l'estil d’esquena amb control dels segments corporals i la rotació del tronc superior respecte dels malucs.*
* *Nedar 25 m de l'estil de braça amb bona coordinació de la respiració i dels segments corporals.*
* *Experimentar la coordinació bàsica de braços i cames en l’estil de papallona.*
* *Bussejar 15-20 m.*
* *Millorar la coordinació del viratge i la fase subaquàtica de crol i d'esquena.*
* *Treballar les sortides de competició des del bloc de sortida: executar correctament la flexió i l'impuls de cames.*
* *Respectar les normes d’ordre i d’higiene.*

### *8. COLOR VERMELL (distància de 50/100 m.). Perfeccionament de la tècnica d’estils*

* *Nedar 100 m de l'estil de crol amb una correcte col·locació dels segments corporals i optimitzant la respiració.*
* *Nedar 100 m de l'estil d’esquena amb una correcte col·locació dels segments corporals i un bon control de la rotació del tronc superior respecte dels malucs.*
* *Nedar 50 m de l'estil de braça amb una correcte col·locació dels segments corporals (buscar amplitud) i coordinant la respiració.*
* *Nedar 15 m de l'estil de papallona amb una correcte extensió del colze durant el recobrament i coordinant la respiració.*
* *Realitzar la sortida, la fase subaquàtica i el viratge de crol i esquena correctament.*
* *Conèixer i experimentar les bases del salvament aquàtic: experimentar les preses i els arrossegaments bàsics.*
* *Respectar les normes d’ordre i d’higiene.*

### *9. COLOR NEGRE (distància de 50/100 m.). Perfeccionament de la tècnica d’estils*

* *Millorar la condició física: capacitat cardiovascular i resistència muscular. Nedar 300 m estils (papallona no) amb viratges.*
* *Millorar la condició física: potència cardiovascular i muscular. Nedar 25 m de crol i d’esquena amb estil correcte a màxima velocitat.*
* *Nedar 25 m de papallona amb bona coordinació de la respiració i dels segments corporals i amplitud en les braçades.*
* *Realitzar la sortida de competició de crol i d’esquena correctament.*
* *Conèixer i experimentar les bases del waterpolo: desplaçaments i controls-llançaments de pilota bàsics.*
* *Respectar les normes d’ordre i d’higiene.*

## *PROPOSTA DE CONTINGUTS A TREBALLAR PER NIVELLS*

*Aquests continguts són d’exemple, entre molts d’altres, i cal seqüenciar-los durant els quadrimestres, seguint una progressió lògica amb un grau creixent de dificultat.*

### *CONTINGUTS COLOR BLANC (I) (distància de 5/7 m.). Adaptació al medi aquàtic*

* *Empatia del/la tècnic/a amb l’alumne/a. Confiança per part de l’alumne/a com a condició per poder adaptar-se el més aviat possible.*
* *Acostament al medi aquàtic utilitzant diversos materials auxiliar, complementaris i recreatius (joguines)*
* *Habilitats aquàtiques:*
	+ *Entrada a l’aigua buscant l’autonomia del/la alumne/a, fent servir material auxiliar que ho faciliti.*
	+ *Jocs de desplaçaments, ventral i dorsal, i girs dins del l’aigua utilitzant materials motivadors amb i sense suport del/la tècnic/a.*
* *Capacitats perceptiu motrius dins l’aigua (esquema corporal):*
	+ *Control tònic (tensió-relaxació)*
	+ *Percepció i control bàsic de la respiració.*
* *Capacitats perceptiu motrius dins l’aigua: percepció espai-temps.*
* *Utilització d’estris/materials que facilitin la flotació dins l’aigua (maniguets)*
* *El joc com mitjà per gaudir de les activitats al medi aquàtic.*
* *Familiarització i adaptació al medi mitjançant jocs de descoberta i cooperatius.*
* *Participació activa en les activitats i/o jocs proposats.*
* *Obtenció de satisfacció/plaer per les activitats realitzades al medi aquàtic.*
* *Adquisició de pautes d’ordre: col·laboració a l’hora de recollir el material.*

### *CONTINGUTS COLOR BLANC (II) (distància de 5/7 m.). Adaptació al medi aquàtic*

* *Empatia del/la tècnic/a amb l’alumne/a. Confiança per part de l’alumne/a com a condició per poder adaptar-se el més aviat possible.*
* *Utilització d’estris/materials que facilitin la flotació dins l’aigua (bombolla)*
* *El joc com mitjà per gaudir de les activitats al medi aquàtic.*
* *Adaptació al medi mitjançant jocs de descoberta i cooperatius.*
* *Adaptació al medi aquàtic utilitzant diversos materials auxiliar, complementaris i recreatius (no fusta)*
* *Habilitats aquàtiques:*
	+ *Entrada a l’aigua buscant l’autonomia del/la alumne/a, fent servir material auxiliar que faciliti l’entrada a l’aigua amb seguretat.*
	+ *Jocs de desplaçaments, ventral i dorsal, i girs simples amb materials auxiliar i/o complementaris motivadors amb i sense suport del/la tècnic/a.*
	+ *L’equilibri estàtic i dinàmic en el medi aquàtic utilitzant matalassos i material divers.*
	+ *Creativitat a través dels salts d’entrada a l’aigua.*
	+ *Llançament i recepció d’objectes amb diferents nivells de dificultat (pilotes, anelles, etc.).*
* *Pràctica de desplaçament en posició dorsal amb l’ajut del/la tècnic/a.*
* *Utilització de la propulsió de cames i/o braços per desplaçar-se en posició dorsal.*
* *Treball de respiració (espiració). Contacte de l’aigua amb la cara i amb els ulls.*
* *Utilització de material, jocs i formes jugades per experimentar la respiració dins del medi aquàtic.*
* *Participació activa de les activitats i/o jocs proposats.*
* *Obtenció de satisfacció/plaer per les activitats realitzades al medi aquàtic.*
* *Adquisició de pautes d’ordre: col·laboració a l’hora de recollir el material.*
* *La importància de material personal: sabatilles, barnús, casquet de bany.*
* *La dutxa com a element bàsic d’higiene; abans i després de l’activitat.*

### *CONTINGUTS COLOR GROC (distància de 7/10 m.). Domini del medi aquàtic i desplaçaments bàsics*

* *Obtenció del domini bàsic en el medi aquàtic: flotabilitat, propulsió i respiració.*
* *Flotació:*
	+ *Experimentació de la flotabilitat amb diferents posicions del cos.*
	+ *Comprovació de les variacions en la flotació utilitzant la combinació de la tensió-relaxació de diferents parts del cos.*
	+ *Control i consciència corporal en el medi aquàtic: la posició horitzontal.*
* *Propulsió:*
	+ *Jocs de desplaçament: utilitzant els segments corporals (braços i cames) com a propulsió. Posició ventral i dorsal.*
	+ *Desplaçament en diferents direccions mitjançant formes jugades, combinant la posició horitzontal amb la vertical.*
	+ *Propulsió de cames mantenint l’horitzontalitat amb material auxiliar. Posició ventral i dorsal.*
	+ *Automatització del moviment no codificat de braços i cames per desplaçar-se ventral i dorsalment.*
* *Respiració:*
	+ *Iniciació a la coordinació de la respiració dins l’aigua durant desplaçaments de tota mena.*
	+ *Ús de material auxiliar i/o complementari per treballar la coordinació de la respiració (no fusta)*
	+ *Control de la respiració en funció de la posició de cos.*
	+ *Coordinació de la propulsió ventral amb les diferents fases respiratòries.*
* *Habilitats aquàtiques:*
	+ *Creativitat a través dels salts d’entrada a l’aigua.*
	+ *Posicions inicials diverses durant l’entrada a l’aigua.*
	+ *Experimentació de l’equilibri estàtic i dinàmic.*
	+ *Iniciació als girs utilitzant materials complementaris i/o recreatius.*
	+ *Pràctica dels llançaments i recepcions amb diferents tipus de material i des de diverses posicions corporals.*
* *Inici de les Immersions.*
* *Adquisició de pautes d’ordre: col·laboració a l’hora de recollir el material.*
* *La importància de material personal: sabatilles, barnús, casquet de bany.*
* *La dutxa com a element bàsic d’higiene; abans i després de l’activitat.*

### *CONTINGUTS COLOR VERD (distància de 10/15 m.). Domini del medi aquàtic i desplaçaments bàsics*

* *Propulsió:*
	+ *en posició ventral amb extremitats inferiors (amb o sense material).*
	+ *en posició dorsal amb extremitats superiors (amb o sense material).*
	+ *en posició ventral utilitzant una braçada més o menys circular, apropant-se a l’estil de crol.*
	+ *en posició dorsal utilitzant una braçada més o menys circular, apropant-se a l’estil d’esquena.*
* *Repiració:*
	+ *Coordinació de la respiració durant la propulsió de tren inferior amb material auxiliar.*
	+ *Coordinació de la respiració segons el tipus, ritme i velocitat de la braçada (posició ventral).*
	+ *Coordinació de la respiració amb diferents tipus de desplaçament (en posició dorsal).*
	+ *Coordinació de la respiració amb les diferents palanques propulsores.*
	+ *Treball d’apnees a través de formes jugades.*
* *Habilitats aquàtiques:*
	+ *Treball d’equilibris estàtics i dinàmics amb material.*
	+ *Diferents formes de desplaçar-se durant una immersió.*
	+ *Pràctica i diferenciació de les parts d’un salt a l’aigua.*
	+ *Diversitat en els tipus de salts donant pautes, afavorint la creativitat de l’alumne/a (sempre prioritzant la seguretat).*
	+ *Entrada a l’aigua des de diferents alçades amb o sense material complementari.*
	+ *Pràctica de la tècnica correcta de l’impuls previ a l’entrada a l’aigua.*
	+ *Respecte pel propi cos i el dels altres.*
	+ *Coneixement del risc present en les activitats a la piscina.*

### *CONTINGUTS COLOR LILA (distància de 15/25 m.). Iniciació a la tècnica d’estils*

* *Propulsió:*
	+ *Pràctica dels desplaçaments en posició ventral i dorsal amb material divers.*
	+ *Experimentació de la tracció de braços en diferents posicions com a manera de propulsar-se.*
	+ *Propulsió en posició ventral i dorsal amb el tren inferior i amb els braços estirats per darrera del cap (amb i sense material auxiliar)*
	+ *Iniciació del rolido d’espatlles a través del punt-mort d’esquena.*
	+ *Control del temps d’execució de la braçada en posició ventral i dorsal a través del punt-mort.*
	+ *Control del temps d’execució de la batuda en posició ventral i dorsal a través del punt-mort.*
	+ *Jocs de desplaçaments, diversificant el tipus de propulsió i la posició corporal.*
* *Respiració:*
	+ *Coordinació de la respiració amb la propulsió de cames i braços en els desplaçaments ventrals i dorsals.*
	+ *Iniciació de la respiració bilateral treballada a través del punt-mort de crol.*
	+ *Experimentació del busseig tipus granota i d’apnees estàtiques breus.*
	+ *Immersions horitzontals i verticals controlant l'apnea.*
	+ *Coordinació de la respiració durant les immersions.*
	+ *Relació entre la respiració i el ritme de la remada.*
* *Iniciació a la tècnica dels estils alternatius (crol i esquena):*
	+ *Coneixement bàsic de les posicions dels segments corporals en l’estil de crol i d’esquena.*
	+ *Coordinació del desplaçament en l’estil de crol i d’esquena amb la respiració.*
	+ *Control dels segments corporals en l’estil de crol i d’esquena coordinant-los amb la respiració (crol) durant 15 m. (cames juntes i peus relaxats)*
* *Iniciació a la tècnica dels estils simultanis (braça):*
	+ *Experimentació lliure de la base de l’estil de braça a grans trets.*
	+ *Pràctica de desplaçaments lliures en base a la batuda i la remada de braça sense buscar cap rigor tècnic acurat.*
	+ *Coordinació bàsica dels segments corporals en l’estil de braça.*
	+ *Coordinació de la tècnica de braçada i batuda amb diferents ritmes conjuntament amb la respiració.*
* *Habilitats aquàtiques:*
	+ *Desplaçaments amb diferents ritmes (ràpid, lent, continu, discontinu, etc.) Coordinant-los amb una respiració eficient*
	+ *Experimentació de tot tipus de girs sobre els diferents eixos: transversal, longitudinal, extern, etc.*
	+ *Coordinació de l'impuls de cames amb la curvatura del cos en el salt de cap.*
	+ *Salt de cap (sense marcar cap alçada)*
	+ *Salt de cap amb diferents alçades de vol prioritzant la tècnica més eficaç i correcta.*
	+ *Equilibris estàtics i dinàmics.*
* *Control corporal: discriminació entre moviments tensos i relaxats.*
* *Col·laboració amb el/la tècnic/a en el correcte desenvolupament de la sessió.*
* *Normes d’ordre: puntualitat.*
* *Respecte per la resta de companys alhora de realitzar qualsevol tipus de treball.*
* *Participació activa en les sessions i el joc col·lectiu.*

### *CONTINGUTS COLOR BLAU (distància de 25 m.). Iniciació a la tècnica d’estils*

* *Iniciació a la tècnica de l’estil de crol:*
	+ *Pràctica de la tècnica correcta de remada en l’estil de crol.*
	+ *Introducció del moviment oscil·lant d'espatlles (rolido) i la correcta entrada de la mà a l'aigua en l’estil de crol.*
	+ *Introducció la respiració bilateral i el moviment oscil·lant d'espatlles (rolido) en l’estil de crol.*
	+ *Introducció dels canvis de ritme en l’estil de crol.*
* *Iniciació a la tècnica de l’estil d’esquena:*
	+ *Coordinació general de l'estil d'esquena mantenint la horitzontalitat i els genolls submergits.*
	+ *Coordinació de la respiració amb el ritme i tipus de propulsió en posició dorsal.*
	+ *Introducció del moviment oscil·lant d’espatlles (rolido) i la correcta entrada de la mà a l’aigua en l’estil d’esquena.*
	+ *Utilització del material auxiliar per concentrar-se en la tècnica del rolido.*
	+ *Coordinació de la remada en posició dorsal amb respiració.*
	+ *Introducció dels canvis de ritme en l’estil d’esquena.*
* *Iniciació a la tècnica de l’estil de braça:*
	+ *Introducció dels temps d’execució de l’estil de braça a través del punt-mort de braça.*
* *Experimentació de diferents posicions de braços per propulsar-se.*
* *Pràctica d’immersions mitjançant formes jugades.*
* *pràctica de l’apnea durant els desplaçaments subaquàtics.*
* *Experimentació del busseig dorsal.*
* *Experimentació amb diferents posicions de braços en el desplaçament ondulatori tipus dofí.*
* *Habilitats aquàtiques:*
	+ *Pràctica de girs de tot tipus sobre diferents eixos.*
	+ *Pràctica dels girs durant una immersions mitjançant formes jugades.*
	+ *Experimentació dels girs amb recolzament a la paret.*
	+ *Coordinació de les diverses fases del salts de cap.*
	+ *Salt de cap des del bloc de sortida.*
* *Tècnica de viratges:*
	+ *Experimentar amb les bases dels viratges de l’estil de crol i d’esquena.*
* *Recordatori de les normes d’ordre i d’higiene.*

### *CONTINGUTS COLOR TARONJA (distància de 50 m.). Perfeccionament de la tècnica d’estils*

* *Tècnica de l’estil de crol:*
	+ *Treball de la braçada amb material auxiliar.*
	+ *Treball de la batuda amb material auxiliar.*
	+ *Correcte flexió i extensió del colze i correcte posició de la mà durant la remada.*
	+ *Treball de la flexió i extensió del colze durant el recobrament (amplitud de braçada)*
	+ *Control dels segments corporals i del rolido d’espatlles i coordinant la respiració.*
* *Tècnica de l’estil d’esquena:*
	+ *Treball de la braçada amb material auxiliar.*
	+ *Treball de la batuda amb material auxiliar.*
	+ *Correcte flexió i extensió del colze i correcte posició de la mà durant la remada.*
	+ *Treball del rolido d'espatlles i de l'amplitud de braçada.*
	+ *Control dels segments corporals i del rolido d’espatlles.*
* *Tècnica de l’estil de braça:*
	+ *Coordinació de la batuda i de la braçada adequant la respiració.*
	+ *Control dels segments corporals i coordinació de la respiració.*
	+ *Coordinació general de l'estil introduint la correcte posició dels peus durant la batuda.*
	+ *Pràctica dels temps d’execució de l’estil conjuntament amb una respiració eficient.*
	+ *Coordinació de la respiració a través del treball del punt-mort de braça.*
* *Tècnica de l’estil de papallona:*
	+ *Experimentació variant les posicions i tipus de traccions dels segments corporals.*
	+ *Experimentació de la braçada amb tot tipus de batudes.*
	+ *La coordinació bàsica de braços i cames.*
	+ *Coordinació de la respiració de forma eficient.*
	+ *Ús de material complementari per facilitar la pràctica per separat de la tècnica de braços i cames en l’estil de papallona (aletes: faciliten la continuïtat de l’estil)*
* *Habilitats aquàtiques:*
	+ *Desplaçament tipus dofí amb fusta i aletes (cicles de dues batudes experimentant diferents amplituds i freqüències)*
	+ *Control de l'apnea en els desplaçaments subaquàtics: presa i expulsió de l'aire.*
	+ *Bussejar una distància de 15 –20 m. de forma eficient.*
* *Habilitats coordinatives:*
	+ *treball d’automatismes per aconseguir la màxima eficàcia en la braçada.*
	+ *Treball de diferents ritmes de braçades coordinant la respiració.*
	+ *Experimentació de diferents amplituds de braçada buscant l’eficàcia.*
* *Tècnica de viratges:*
	+ *Experimentació de les fases dels viratges de l’estil de crol i d’esquena.*
	+ *Coordinació bàsica de les fases d’un viratge en els estil de crol i d’esquena.*
	+ *Millora de la coordinació de la fase subaquàtica de l’estil de crol i d’esquena.*
* *Tècnica de sortida de competició:*
	+ *Experimentació des del bloc de sortida de la correcta flexió i impuls de cames.*
	+ *Pràctica de l’entrada a l’aigua des del bloc de sortida buscant amplitud.*
* *Respecte per les normes d’ordre i d’higiene.*

 ***CONTINGUTS COLOR VERMELL I NEGRE (distància de 50 m.). Perfeccionament de la tècnica******d’estils***

* *Tècnica de l’estil de crol:*
	+ *Coordinació de la tècnica amb diferents ritmes de respiració (vermell)*
	+ *100m. amb una correcte col·locació dels segments corporals i optimitzant la respiració (vermell)*
* *Tècnica de l’estil d’esquena:*
	+ *Variació de la velocitat i l’amplitud de braçada coordinada amb la rotació del del tonc superior respecte dels malucs (vermell)*
	+ *100m. amb una correcte col·locació dels segments corporals i un bon control de la rotació del tronc superior respecte dels malucs (vermell)*
* *Tècnica de l’estil de crol i d’esquena: diferenciar entre diferents ritmes d’execució.*
* *Tècnica de l'estil de braça:*
	+ *Cerca de la màxima eficiència en la coordinació de la braçada i la batuda.*
	+ *Correcte flexió i extensió dels colzes i correcte posició del palmell de la mà durant la remada.*
	+ *La sortida i l’entrada del cap durant la remada i el recobrament.*
	+ *50m. amb una correcte col·locació dels segments corporals coordinant la respiració (vermell)*
* *Tècnica de l’estil de papallona:*
	+ *Treball de la coordinació de la respiració durant el cicle sencer.*
	+ *Experimentació de la segona batuda.*
	+ *15m. amb una correcte extensió del colze durant el recobrament coordinant la respiració (vermell)*
	+ *Correcta execució del recobrament de la braçada (vermell)*
	+ *Ús de material (aletes) per facilitar la pràctica analítica de la braçada i la batuda de papallona (vermell)*
	+ *25m. amb bona coordinació de la respiració i dels segments corporals i amplitud en les braçades (negre)*
* *Domini del estils:*
	+ *Obtenció d’una correcta coordinació entre els diferents estils i la respiració dins d’una mateixa prova (combinació d’estils)*
	+ *Millora en els temps d’execució de la prova tot mantenint una correcta tècnica.*
* *Condicionament físic:*
	+ *Pràctica de diferents mètodes d’entrenament cardiovascular amb el crol i l’esquena com a estils de treball.*
	+ *El mètode continu com a base del treball de resistència.*
	+ *Adquisició de resistència a través del domini del ritme.*
	+ *El mètode intervàlic (treball a diferents ritmes) com a eina per treballar la resistència, vèncer la fatiga i automatitzar els canvis de ritme.*
	+ *El mètode de sèries (intercalar fases de treball amb fases de descans) com a eina per millorar tant la capacitat com la potència aeròbica i anaeròbica.*
	+ *Ús de material complementari que intensifiqui les condicions de treball (resistència i potència muscular): pull-boy, pales, aletes, etc.*
	+ *Capacitat cardiovascular i resistència muscular. 300m. estils (papallona no) amb viratges.*
	+ *Potencia anaeròbica i muscular: 25m. estil crol i esquena amb correcta execució a màxima velocitat.*
* *Tècnica de viratge:*
	+ *Automatització dels girs amb propulsió en els estils de crol i esquena.*
	+ *Introducció dels viratges de braça i papallona: execució bàsica.*
* *Tècnica de sortida de competició:*
	+ *Coordinació de les fases de vol i la fase subaquàtica (desplaçament tipus dofí) dels estils de crol i d’esquena.*
	+ *Sortida d'esquena; execució bàsica de la flexió i l'impuls de cames.*
	+ *Millora en la coordinació de l’impuls, posició corporal, immersió i desplaçament en la sortida d’esquena.*
	+ *Consecució d’una bona tècnica de sortida (més eficient possible) utilitzant busseig ondulatori tipus dofí en la part subaquàtica.*
	+ *Sortida de braça i papallona; execució bàsica.*
	+ *Sortida, fase subaquàtica i viratge de crol i d’esquena eficientment (vermell)*
	+ *Sortida, fase subaquàtica i viratge de crol, esquena, braça i papallona eficientment (negre)*
* *Tècniques de salvament aquàtic:*
	+ *Experimentació de les bases del salvament aquàtic: desplaçament amb cap a fora i immersió vertical.*
	+ *Experimentació de les preses, escapolides i els arrossegaments bàsics.*
	+ *Experimentació dels tipus d’arrossegaments bàsic amb material.*
* *Waterpolo:*
	+ *Experimentació dels desplaçaments, controls i llançaments de pilota bàsics.*
	+ *Coneixement bàsic del reglament.*
* *Foment del gust per les activitats a la piscina.*
* *Puntualitat i respecte pel grup i l’equip tècnic.*