

# Sport & 2017 Nàutic



Per a nens/es  
nascuts/des  
entre  
2007 i 2010



## **OBJECTIUS DE L'SPORT & NÀUTIC**

- Garantir la seguretat dels alumnes en totes i cadascunes de les activitats que es duen a terme.
- Ensenyar activitats físico-esportives individuals i col·lectives.
- Millorar la coordinació, equilibri i control del propi cos.
- Ensenyar i aprendre diferents Activitats Nàutiques .
- Conèixer les diferents Normes i Protocols de les Disciplines Nàutiques.
- Dinamitzar les pràctiques a mar i a piscina i les Activitats Lúdiques.
- Compartir, millorar i gaudir dels companys envers les diferents activitats.

**Vine i  
gaudeix  
del  
Mar!!!**



### **CAIAC:**

Travessia amb embarcacions dobles i/o triples on mitjançant uns remes ens desplaçarem, banyant-nos a alta mar.

### **VELA:**

Navegació en Raquero. Primera presa de contacte amb l'esport de la vela lleugera sortint a mar en un vaixell escola.

### **SUP-XL:**

Es tracta d'un suport inflable de 17" on hi caben fins a 12 nens i on el seu únic mitjà de propulsió son els remes.

### **WINDSURF:**

Embarcació amb un suport i una vela on l'objectiu fonamental és mantenir l'equilibri.



### **BODY BOARD:**

Activitat aquàtica on els nens llisquen sobre una onada amb l'ajut d'una taula sobre la qual estan estesos.

### **SNORKEL:**

Activitat aquàtica on els nens ajudats d'unes ulleres i un tub per respirar bussegen pel nostre litoral.

### **AGILITY SURFING:**

Activitat aquàtica que es realitza amb una taula flotant sobre la qual s'han de fer diferents exercicis d'equilibri.

### **RAFT-SURF:**

Activitat lúdico aquàtica on els nens es desplacen pel mar en una embarcació flotant, amb l'ajut d'uns remes.





### **NEUMÀTICA:**

Embarcació flotant a motor on es realitza un passeig i un bany pel litoral.

### **SKIMBOARD:**

Taula flotant on els nens es desplacen per la vora de l'aigua intentant mantenir l'equilibri.

### **TRIATLÓ:**

Activitats esportiva-nàutica on els nens realitzaran un circuit nedant, corrent i amb bicicleta.

### **JJOO / GYMкана:**

Activitats grupals de companyerisme i competició.

### **BIC POLO:**

Activitat nàutica on els nens surten a mar amb caiacs i fan partits de waterpolo damunt les embarcacions.

### **CYCLING PORT:**

Sortida-Excursió amb bicicletes del Club per les vies transitades per aquesta finalitat.

### **PÀDEL SURF:**

Activitat nàutica on els nens treballen l'equilibri i la coordinació al damunt d'una taula flotant i ajudats per un rem.

### **ACTIVITATS ESPORTIVES:**

Els nens faran un petit tast d'esports com ara el: Futbol, Bàsquet i Pàdel

### **JOCS TAULA, PSICOMOTRICITAT I MALABARS:**

Activitats lúdico-esportives i culturals que es realitzaran després de dinar.





**HORARIS SPORT & NÀUTIC 2017 (2007-2010)**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>9:00 a 10:00</b>	<b>PADEL SURF</b>	<b>CAIAC</b>	<b>NEUMÀTICA</b>	<b>FUTBOL</b>	<b>FOTO GRUP</b>
<b>10:00 a 11:00</b>	<b>BASQUET</b>	<b>SKIMBOARD</b>	<b>BIC POLO</b>	<b>CYCLING PORT</b>	<b>JJOO</b>
<b>11:00 a 12:00</b>	<b>IMPLEMENTS</b>	<b>VELA</b>	<b>NATACIÓ</b>	<b>RAFT SURF</b>	
<b>12:00 a 12:45</b>	<b>ACTIVITAT NOVA MAR</b>		<b>PADEL</b>	<b>SNORKEL</b>	
<b>12:45 a 13:30</b>	<b>DINAR</b>				
<b>13:30 a 14:30</b>	<b>EXPRESSIÓ CORPORAL</b>	<b>JOCs TAULA</b>	<b>PSICOMOTRICITAT</b>	<b>MALABARS</b>	<b>GYMKHANA CLUB</b>
<b>14:30 a 15:30</b>	<b>SUP XL</b>	<b>AGILITY SURFING</b>	<b>BODYBOARD</b>	<b>BADMINTON</b>	
<b>15:30 a 16:00</b>	<b>PISCINA</b>	<b>PISCINA</b>	<b>PISCINA</b>	<b>PISCINA</b>	



Per a més informació, adreceu-vos a: **Reial Club Nàutic de Tarragona**

Tel. 977 240 360 · <http://www.rcntarragona.com> · [info@rcntarragona.com](mailto:info@rcntarragona.com)

