



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE PEDREZUELA
Plaza de la Carta Puebla s/n
28723 Pedrezuela (Madrid)
Tlf/ Fax 918433141
Mail: deportes@pedrezuela.info

PROYECTO

“NATACIÓN ESCOLAR EN LOS COLEGIOS MUNICIPALES”

1. INTRODUCCIÓN

A día de hoy la natación es uno de los deportes más practicados por personas de cualquier edad, en nuestro país y en otras muchas partes del mundo. Que tanta gente lo practique a diario no es mera casualidad, sino por todos los beneficios que aporta este gran deporte. Según la edad de la persona que lo practica tendrá un rendimiento y resultados diferentes. Nos centraremos en la infancia que sin duda es la etapa más beneficiada tanto físicamente como mental y socialmente. Los niños de 6 a 12 años (alumnos de primaria) pueden sacar muchísimos beneficios al practicar deporte.

El realizar actividades dentro del agua ya otorga un aliciente que cualquier otra actividad en el medio terrestre no tiene. La natación beneficia a los niños en 3 aspectos muy importantes:

- a) **Desarrollo físico:** La mejora y el trabajo que se produce es impresionante, tiene beneficios que muy pocos deportes pueden aportar. Aumenta el tono muscular y la fuerza, trabaja la flexibilidad, ejercita el corazón, ayuda a disminuir los síntomas del asma, reduce el colesterol y el riesgo de padecer diabetes. Además aumenta el conocimiento del espacio en los niños, amplía su capacidad de respiración y regula su circulación sanguínea.

Un punto fuerte de la natación y los beneficios que aporta al cuerpo es sin duda el gran trabajo que realiza alrededor de toda la columna vertebral; reduce dolores de espalda y ayuda a no padecerlos en un futuro fortaleciendo la musculatura de la espalda y la columna vertebral. Este deporte se recomienda por todo médico a cualquier niño con problemas de espalda o con hiperactividad.

- b) **Desarrollo psicológico:** La natación es un deporte que hace sentir al niño libre en el medio y que le ayuda a liberar estrés y endorfinas, al salir del agua sale totalmente relajado mentalmente (Las endorfinas son sustancias químicas naturales del cuerpo que nos hacen sentir bien). Cuando las endorfinas son liberadas a través del ejercicio, nuestro estado anímico se potencia de forma natural. Estas sustancias trabajan juntas para mejorar la sensación de bienestar. Esta sensación es muy beneficiosa a la hora de estudiar y realizar tareas del colegio, ya que el niño se encuentra en un estado en el que está completamente relajado, y le ayuda a concentrarse mucho mejor. Muchos colegios, tanto públicos con acuerdos con el ayuntamiento como privados, de nuestro país están ya incluyendo la natación como una actividad obligatoria, y sin duda está demostrando que ayuda y mejora el rendimiento escolar. Por otra parte el niño incrementa el sentimiento de independencia y de autoconfianza despertando como hemos dicho antes su inteligencia.

- c) **Desarrollo social:** La natación aporta al niño unos hábitos que más tarde se convierten en rutinas llenas de valores, como el trabajo en equipo, la figura de autoridad, el cariño, respeto, el auto cuidado y el sentido de la convivencia en un grupo.



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE PEDREZUELA
Plaza de la Carta Puebla s/n
28723 Pedrezuela (Madrid)
Tlf/ Fax 918433141
Mail: deportes@pedrezuela.info

Aunque este deporte no solo les sirve para la realización de ejercicio o para socializarse. No todo el mundo sabe nadar y se trata de un tema muy importante, si queremos concienciar, sobre todo a los padres, sobre la seguridad que aportan unas nociones básicas de natación para la tranquilidad en las playas y piscinas de verano.

Para concluir, la Natación es un deporte que se practica cada año con más regularidad, no solo por todo el beneficio que como actividad física aporta, sino por la gran cantidad de recomendaciones médicas que se hacen tanto para niños con problemas de espalda, de coordinación o niños que aún no son autosuficientes o simplemente por sus beneficios sociales.

Ha pasado de ser un deporte que apenas se apreciaba a que los colegios lo implanten en sus respectivos horarios.

2. OBJETIVOS

Este proyecto persigue la finalidad de que los alumnos puedan desarrollar el placer de realizar actividad física utilizando la natación. De esta manera, el objetivo principal de este proyecto es que los niños desarrollen confianza y autonomía a la hora de desempeñar cualquier actividad acuática, ya sea nadar, jugar o realizar cualquier tipo de deporte acuático.

Con este proyecto también se busca mejorar la salud de los estudiantes, así como concienciarles en tener hábitos saludables.

2.1 Objetivos específicos

- Proporcionar a los estudiantes cierta autonomía en el medio acuático para el desarrollo de las habilidades acuáticas básicas.
- Fomentar una actividad favorable en la práctica de las actividades acuáticas.
- Desarrollar habilidades motrices básicas acuáticas teniendo en cuenta las características de cada niño.
- Disfrutar y desenvolverse de manera segura en el medio acuático.
- Fomentar la natación como deporte recreativo.
- Afianzar hábitos saludables e higiénicos como base de vida sana.
- Diseñar una propuesta curricular en el ámbito escolar para poder introducir actividades acuáticas.
- Conocer los beneficios que tienen las actividades acuáticas en el ámbito escolar.

3. GESTIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

FASE INICIAL Y AÑO PILOTO (2020)

Pedrezuela no cuenta con piscina cubierta por lo que es necesario alcanzar un acuerdo con alguna de las piscinas cubiertas que existen alrededor del municipio, siendo la piscina de El Molar la más adecuada por su proximidad.



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE PEDREZUELA
 Plaza de la Carta Puebla s/n
 28723 Pedrezuela (Madrid)
 Tlf/ Fax 918433141
 Mail: deportes@pedrezuela.info

Del mismo modo sería necesario contratar un servicio de transporte para realizar los traslados pertinentes desde los colegios hasta la piscina.

Una vez establecido contacto con la piscina de El Molar, la empresa que la dirige nos pasa presupuesto de **570€ al mes** por cada grupo para las clases de natación incluyendo:

- Dos monitores por clase
- Prueba de nivel el primer día de clase
- 4 clases al mes de 45min de duración
- Material para el desarrollo de la actividad
- Vestuarios y duchas para cambiarse

Por su parte la empresa de transportes nos traslada un presupuesto por un importe de **35€/traslado**.

Una vez concretados los costes y ver la disponibilidad presupuestaria del Ayuntamiento, se convoca a los centros educativos a una reunión para explicarles con detalle el proyecto y la determinación de este Ayuntamiento a implantarlo esperando un buen acogimiento por su parte para poder desarrollarlo de forma que la Natación quede integrada dentro de los proyectos educativos de ambos centros.

En dicha reunión se les presenta la siguiente programación de horarios:

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------|---------|
| FEBRERO | 6º A STA A 09:45- 10:30 | | | | |
| | 2º A STA A. 11:15- 12:00 | 5º SM. 11:00- 11:45 | 1º A STA A. 10:30- 11:15 | | |
| | 4º A STA A. 12:30- 13:15 | 6º B STA A. 12:30- 13:15 | | | |
| | | 2º SM. 14:30- 15:15 | 3º SM. 14:30- 15:15 | | |



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE PEDREZUELA
 Plaza de la Carta Puebla s/n
 28723 Pedrezuela (Madrid)
 Tlf/ Fax 918433141
 Mail: deportes@pedrezuela.info

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------|--------------------------------|--------|-----------|--------------------------------|--------------------------------|
| MARZO | 6º SM. 09:45- 10:30 | | | 3º A STA A 09:45- 10:30 | |
| | 5º A STA A 10:30- 11:15 | | | 4º B STA A. 10:30- 11:15 | 2ºB STA A. 10:30- 11:15 |
| | 1º B STA A. 13:15- 14:00 | | | 5º B STA A. 12:30- 13:15 | 3º B STA A. 12:30- 13:15 |
| | 4º SM. 14:30- 15:15 | | | | 1º SM. 14:30- 15:45 |

El proyecto, en su fase inicial (año 2020) presenta cuatro sesiones de natación por curso desde 1º a 6º de Ed. Primaria a realizar durante los meses de febrero y marzo. Los horarios deberán ser consensuados y verificar la disponibilidad con la gerencia de la piscina.

Según los datos anteriores el importe del proyecto para el año 2020 sería de **10260€** en concepto de clases de natación y **2520€ + iva** en concepto de transporte.

Cuando el Ayuntamiento y los colegios firmen el acuerdo de colaboración, los secretarios de los centros escolares tienen que reflejar la existencia de este proyecto en el Proyecto Educativo del Centro (PEC), ya que este documento recoge todos los proyectos que estén relacionados con el centro.

Se convoca a las AMPAS y a todos los padres a una reunión informativa.

FASE DESARROLLO E IMPLANTACIÓN NATACIÓN DENTRO CURRÍCULUM ESCOLAR (2021-...)

Una vez finalizada la experiencia piloto, se evalúa y se determina la mejor forma de integrar la natación dentro del currículum escolar y se estudian formulas para sufragar el coste.

- Subvenciones Consejería Educación
- Subvenciones Consejería Deportes
- Subvenciones Ayuntamiento de Pedrezuela
- Cobro de cuota al alumnado

El mínimo de sesiones de natación para que surja efecto sobre el alumno debe ser de entre 8 y 11 sesiones.

DAVID POZUELO

DIRECTOR DE DEPORTES

AYUNTAMIENTO DE PEDREZUELA