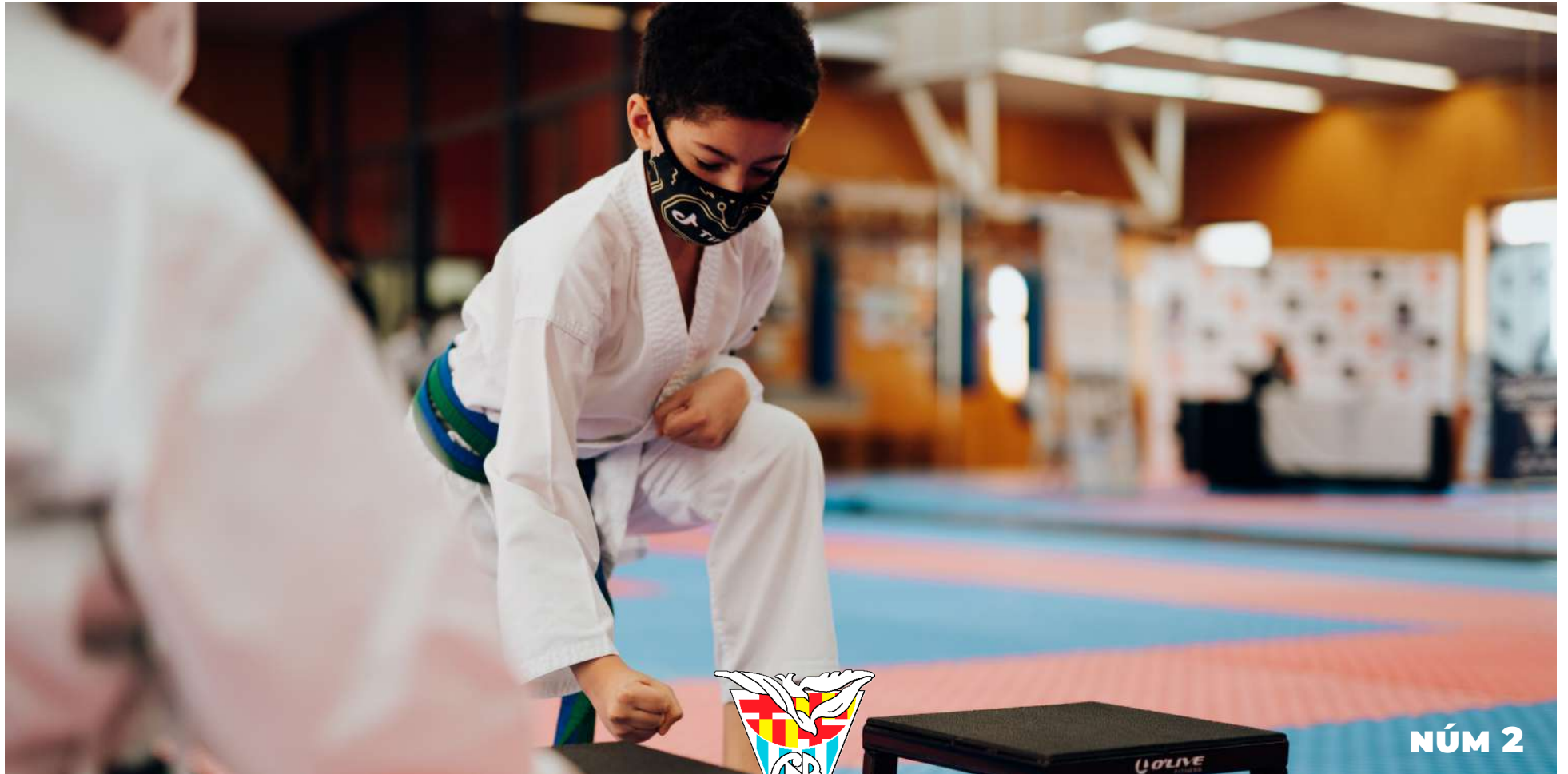


CLUB NATACIÓ BARCELONA

# ESCOLA DE FORMACIÓ DEL CNB

REVISTA DIGITAL • SEGON TRIMESTRE TEMPORADA 2021-22



NÚM 2



## ÍNDEX

- 01 | QUÈ ÉS EL PROJECTE 5 PALS?
- 02 | COM TREBALLEM?
- 03 | TIPUS D'INTERVENCIONS ESPORTIVES
- 04 | EQUIP DE TREBALL
- 05 | INTERVENCIONS I ACTIVITATS
- 06 | ADN CNB: ENTREVISTA A KIKU LORENZO



## 01 I QUÈ ÉS EL PROJECTE 5 PALS?

El projecte pedagògic esportiu **5 Pals**, constitueix una primera peça en l'ensenyament de l'esport. La iniciació d'aquest és el procés que contempla les primeres experiències i descoberta de l'esport.

L'**esport de base** és un estímul indispensable per al creixement, la maduració i el benestar físic, psicològic i social dels nens/es.

A més a més, la pràctica esportiva té una funció socialitzadora fonamental,

en el que l'individu aprèn actituds i funcionament del pensament simbòlic.

5 Pals té l'objectiu rellevant de **promocionar i fomentar la pràctica esportiva en els infants creant un itinerari conjunt amb les nostres seccions esportives del Club per potenciar el desenvolupament i creixement formatiu dels participants en les diferents etapes evolutives.**



## 02 I COM TREBALLEM?

El projecte es compon d'una **programació progressiva** per etapes, amb les que els nens/es podran adquirir una base àmplia de l'esport, com habilitats aquàtiques (salts, desplaçaments, girs, nado coordinatiu, la respiració, lliscaments...) habilitats locomotores i consciència corporal (psicomotricitat i treball de control corporal) així com jocs esportius per afavorir la cooperació entre ells, a més de fer un petit tastet d'esports de mar, pre-karate, waterpolo, natació entre altres modalitats.

La nostre **metodologia** per treballar la iniciació esportiva es fonamenta en un mètode d'**exploració, assaig i de descobriment guiat, alhora que es desenvolupen tots aquells valors, actituds i habilitats que estan intrínsecament lligades a l'esport.**

Per a cada programa, els participants tindran una figura de tutor/a assignat que complirà les següents funcions:

- /// Vetllar perquè l'acció educativa sigui integral i personalitzada.
- /// Acompanyar a cada nen/a en tot el desenvolupament de l'etapa.
- /// Comunicació i seguiment personalitzat amb la família.

/// Plans individualitzats.

La figura del tutor/a és fonamental per crear un nou sistema d'ensenyament de l'esport, on estè en compte no només la part esportiva, sinó també la personal, l'acadèmica i la professional. El treball en equip del tècnic esportiu conjuntament amb el tutor/a, permetrà crear una programació progressiva per etapes, atenent a les necessitats i potencialitats de cada esportista.





## 03 I TIPUS D'INTERVENCIIONS ESPORTIVES

### FASE 1: ESCOLA ESPORTIVA INFANTS DE 5-6 ANYS (2015-2016)

/// **Pre-Karate.** Es treballa la psicomotricitat, les habilitats locomotores i coordinació, el treball de control i la consciència corporal.

/// **Habilitats aquàtiques.** A través de formes jugades es treballaran els desplaçaments, els salts, els girs, el nedo coordinatiu, els lliscaments i la respiració entre altres coses.

### FASE 3: MULTIESPORT INFANTS +8 ANYS (2013 O ANTERIORS)

/// **Natació** (tècnica d'estils) i habilitats aquàtiques (circuitos, reptes, treball de salts, girs, etc.

/// **Activitat esportiva:** waterpolo, natació, salts, triatló, etc.

/// **Esports de mar:** Windsurf, surf, vela, paddle surf, big pàdel, caiac

/// **Pre-Karate.** Es treballa la psicomotricitat, les habilitats locomotores i coordinació, el treball de control i la consciència corporal.

### FASE 2: INICIACIÓ ESPORTIVA INFANTS 7 ANYS (2014)

/// **Pre-karate.** Es treballa la psicomotricitat, les habilitats locomotores i coordinació, el treball de control i la consciència corporal.

/// **Habilitats aquàtiques.** A través de formes jugades es treballaran els desplaçaments, els salts, els girs, el nedo coordinatiu, els lliscaments i la respiració entre altres coses.

/// **Natació.** Tècnica d'estils

/// **Preparació física.** Atletisme, circuits, reptes, spinning, treball en lilit elàstic i esports d'equip.

/// **Waterpolo.** A través de formes jugades, coneixerem les habilitats pròpies del waterpolo, desplaçaments, manipulacions i domini de la pilota, treball de llançaments i molt més.

/// **Esports de mar:** Windsurf, surf, vela, paddle surf, big pàdel, caiac

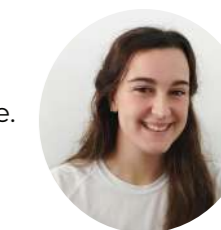


## 04 I EQUIP DE TREBALL



**MARTA NOGUERA.** Directora de l'Escola de Formació, Gestió Esportiva i Pedagoga

**CARLA VALLS.** Tutora del projecte. Pedagoga i psicopedagoga



**JORDINA PEREIRA.** Tècnica esportiva

**DANI CUADRADO .** Tècnic esportiu



**KIKU LORENZO.** Director tècnic karate

**FELIPE GONZÁLEZ.** Entrenador pre-karate





## 05 I INTERVENCIONS I ACTIVITATS

### PRIMER TRIMESTRE

Durant el primer trimestre, els més petits del projecte 5 Pals han començat el desenvolupament de la base esportiva mitjançant les activitats de pre-karate i habilitats aquàtiques, que han permès millorar el desenvolupament motriu cognitiu, el coneixement del propi cos i de l'entorn.

D'altra banda, els més grans han portat a terme sessions de natació (aprenent tècnica d'estils), habilitats aquàtiques i desenvolupament mitjançant diferents sessions de preparació física i multiesport (atletisme, circuits, reptes, spinning, treball en llits elàstics, esports d'equip). A continuació, es mostra un resum del treball realitzat amb algunes imatges dels nens i nenes que s'han desenvolupat al llarg del quadrimestre amb el projecte de 5 Pals.

### ACTIVITAT TÈCNICA DE PÀDEL



### ACTIVITAT MOTRIU I COORDINACIÓ AMB SKATE



### HABILITATS I TÈCNICA DE NATACIÓ



## SEGON TRIMESTRE

Aquest segon trimestre, els esportistes de la Fase 3, han començat a fer un tastet de les seccions esportives del Club Natació Barcelona: pre-karate, salts, waterpolo, natació, triatló, etc. D'aquesta manera, els tècnics esportius i la tutora del projecte 5 Pals (amb el suport del servei d'orientació esportiva) pretenen fomentar la pràctica esportiva dels nens i nenes creant un itinerari conjunt amb les seccions esportives del Club potenciant el desenvolupament i creixement formatiu dels participants en les diferents etapes evolutives.

## ACTIVITAT PRE-KARATE



## ADN CNB: ENTREVISTA A KIKU LORENZO

### DIRECTOR TÈCNIC KARATE

En Kiku és el director tècnic i professor de Karate. Fa 34 anys que imparteix classes al Club Natació Barcelona. A més és el vicepresident i director de l'escola de preparadors de la FCKiDA i seleccionador Nacional de Shotokan ASKTE. Parlant de nivells, és cinturó negre 7è DAN de Karate, cinturó negre 6è DAN de Defensa Personal - Goshin.

#### Què aporta el pre-karate al projecte 5 Pals?

Seguint la línia del projecte 5 Pals, l'activitat de pre-karate pretén **donar les eines** necessàries als nens i nenes perquè, posteriorment, **puguin practicar qualsevol esport**. La nostra finalitat no és que els alumnes del projecte 5 Pals acabin fent Karate, sinó que és formar-los i ensenyar les habilitats motrius bàsiques perquè puguin desenvolupar una base àmplia de l'esport.

Quan els nens i nenes són petits, sovint no sabem quin serà l'esport que acabaran practicant. Tot i això, si necessitem que estiguin ben preparats, facin el que facin. Així doncs, el projecte 5 Pals pretén donar les eines necessàries i **treballar els objectius bàsics de l'esport** perquè els

infants despleguin una bona capacitat d'aprenentatge i, posteriorment, **sàpiguen enfrontar-se a qualsevol esport**.

#### Per què és tan important que els infants desenvolupin les seves capacitats físiques? Quins beneficis hi ha més enllà del desenvolupament de la competència corporal?

L'esport de base és un estímul indispensable per al creixement, la maduració i el benestar físic, psicològic i social dels nens/es. A més, la pràctica esportiva té una funció socialitzadora fonamental, en el que l'individu aprèn actituds i funcionament del pensament simbòlic. Així obtenen també satisfaccions de valoracions interpersonal i social, estructuren la seva imatge física com a element bàsic de relació interpersonal,

afavorint alhora actituds flexibles, solidàries i tolerants. En altres paraules, en el món dels infants les jerarquies funcionen diferent: no depèn dels coneixements intel·lectuals que tinguin, sinó de les seves habilitats físiques. Per exemple, en una classe ens podem trobar un nen o nena amb dificultats acadèmiques, tot i això, si té unes bones habilitats motrius, els companys i companyes li donaran un estatus social més elevat. En canvi, al contrari no sol passar, és a dir, un nen amb bones aptituds acadèmiques, però amb baixes habilitats motrius, tindrà dificultats per assolir aquest estatus social.



**Tenint en compte això... com treballem a les sessions?**

Les sessions de pre-karate s'estructuren en tres parts fonamentalment i en cadascuna d'ella es cultiven diferents aspectes, tots ells igual d'importants per a nosaltres.

La rebuda és un moment d'esbarjo necessari per trencar amb la dinàmica de l'escola. És un moment clau per presentar-se, relacionar-se amb el grup i crear vincle. Al mateix temps, és un moment on jo els pregunto individualment com estan, com se senten, buscar un feedback d'expressió i detectar si hi ha alguna necessitat que cal cobrir abans de començar la part principal de la sessió. En cas necessari, es dedica una estona a fer un exercici de respiració o algun joc que els ajudi a integrar-se al grup. A més d'això, aquesta interacció individual és rellevant perquè el nen o nena sigui conscient que algú es preocupa individualment d'ell. És a dir, que tot i pertànyer en un grup, poden

comptar amb aquesta atenció personalitzada.

Una vegada hem acabat la rebuda, comencem a treballar els continguts de la sessió. D'entrada, fem exercicis d'amplitud articular (per preparar la musculatura del cos), continuem amb exercicis de respiració (per poder mantenir el focus d'atenció) i seguidament, es fa un treball d'equilibri. A partir d'aquí podem començar la part de psicomotricitat, on treballem el ritme, la respiració, el domini muscular, la propiocepció...



Per concloure, es fa un feedback d'allò que hem fet durant la sessió. En el cas dels més grans, sovint, ensenyen als seus companys allò que han après. En el cas dels més petits, el Felipe sovint els hi demana un dibuix o una conclusió verbal. D'aquesta manera, estem fent que els infants siguin conscients del seu procés d'aprenentatge, vinculem el seu procés intel·lectual amb les seves habilitats motrius.

Tot això, amb els més grans es produeix en un escenari més elaborat: el Kata. Es tracta d'un conjunt de moviments en els quals el karateka realitza una sèrie de desplaçaments, parades i atacs amb ritme i intensitat variables. És un combat imaginari, per tant, el karateka evita sempre, per sobre de tot, la violència.

**Que diferencien aquestes sessions de pre-karate amb la psicomotricitat que els nens i nenes acostumen a practicar a l'escola?**

La diferència principal és que nosaltres fem un treball conductual i de correcció de moviments, de manera que per passar a un altre moviment, cal assolir l'anterior. El tipus de sessió que nosaltres elaborem té una cosa que penso que és diferencial de les sessions actuals de psicomotricitat. Sovint, veig que fan un circuit d'habilitats on el nen juga, es diverteix i s'enfronta a un seguit d'obstacles amb les eines que ja tenen. Què passa amb

això? Que l'infant que és molt hàbil ho fa molt bé i molt ràpid, però el nen/a que no és hàbil ho fa malament. En canvi, nosaltres donem les eines necessàries perquè els infants puguin superar aquestes dificultats i adquirir les capacitats motrius bàsiques. Treballem l'arrel del moviment.

**A quins nens i nenes recomanaries fer aquesta activitat?**

No considero que hi hagi un perfil d'infant en concret. Crec que en les sessions de pre-karate es treballen aspectes essencials per a tots els infants, sempre adaptant-se a les seves necessitats, és clar. És veritat que en aquests anys d'experiència, he pogut veure que els infants amb ansietat o problemes d'aprenentatge, entre altres dificultats, el Karate els hi ha anat molt bé, segurament perquè assoleixen resultats que van més enllà dels beneficis físics. Un dels aspectes més importants en el qual incidim i que és clau per evitar el fracàs esportiu és potenciar l'autoestima. És crucial que els nens i nenes se sentin que formen part d'un grup, on se'ls estima, independentment de les seves habilitats.





**PARLEM?**  
**MNOGUERA@CNB.CAT**



**CLUB NATACIÓ BARCELONA**

Passeig Joan de Borbó, 93 · 93 221 46 00 · [www.cnb.cat](http://www.cnb.cat) · [cnb@cnb.cat](mailto:cnb@cnb.cat)