

## Ajuntament de Lleida

### ESTADES ESPORTIVES DE BALÀFIA

A les **estades esportives de Balàfia** els nens i nenes tindran l'oportunitat de divertir-se al màxim a l'hora que aprendran i practicaran experiències noves que no tenen oportunitat de realitzar durant la resta de l'any, com poden ser, el circ, acrosport, ritme i expressió, orientació a la natura, combinant-les amb diferents disciplines esportives com el bàsquet, futbol, handbol, hoquei, baseball, tennis, waterpolo, tir amb arc i la natació, entre d'altres.

El **Circ** comprèn diferents disciplines com els malabars, equilibris en "rul-lo", slackline, plats xinesos, diàbolos, xanques, carioques.

A l'**Acrosport** realitzaran "figures" humanes grupals o individuals fent-se valer només de la pròpia força corporal i treball postural.

El **ritme i expressió** comprèn diversos treballs coreogràfics que conclouran amb una coreografia grupal final.

Al parc de la mitjana realitzaran exercicis i jocs per aprendre a orientar-se dins de la natura.

A l'activitat de **natació** aprendran noves tècniques de natació i/o perfeccionaran les ja adquirides amb anterioritat.

Pel que fa a la resta d'esports es practicaran durant les hores d'esports i estaran adaptats a les edats de tots els infants.

### Objectius generals

---

- Fomentar la pràctica de l'esport, l'esperit de superació, la companyonia, la integració, el respecte, la tolerància, el treball en equip, la responsabilitat, la cooperació, la humilitat i l'honestedat.
- Enfortir l'autoestima i ajudar a superar pors i frustracions.
- Ajudar a tenir una visió equilibrada d'un mateix aprenent a conèixer les pròpies possibilitats i limitacions.
- Divertir-se amb noves experiències fomentant una vida activa.
- Adquirir i respectar les normes de seguretat, de convivència i de respecte als altres.
- Adquirir hàbits de bones pràctiques d'higiene, puntualitat i alimentació saludable.
- Desenvolupar les capacitats condicionals com la velocitat, força, resistència, agilitat i flexibilitat.
- Conèixer les diferents tècniques de natació.

## Ajuntament de Lleida

### Continguts bàsics

---

- Coneixement del joc i el desenvolupament del bàsquet general.
- Coneixement i control del propi cos a través d'exercicis propis de l'activitat.
- Treball per augmentar les qualitats físiques bàsiques, la concentració, coordinació, equilibri, confiança.
- Treball per augmentar les qualitats físiques bàsiques, la concentració, coordinació, equilibri, confiança, autoestima, creativitat i imaginació.
- Pràctica d'activitat física mitjançant tots els esports programats.
- Treball dels estils de natació i tècnica aquàtica.

### Activitats esportives

---

- 1 hora de natació cada dia: iniciació i perfeccionament als diferents estils, jocs aquàtics, equilibris, respiració...
- 1 hora de jocs i esports (diària): jocs esportius i aspectes tècnics del futbol-sala, hoquei, handbol, tennis, bàdminton, tir amb arc. Jocs adaptats d'altres esports...
- 1 hora de ritme i expressió (diària): activitats de ritme i expressió corporal, coreografies.
- 1 hora d'activitats de circ, acrosport...

\*El primer divendres de les estades es farà una gimcana d'orientació al parc de la Mitjana on s'hi desplaçaran en bus.

\*Totes les activitats esportives estaran adaptades a les edats dels participants.

### A qui van adreçades les estades esportives de Balàfia

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 4 i 12 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2006 al 31 de desembre de 2013).

El primer dia d'activitat es repartiran els 60 infants en 4 grups distribuïts per edats.

Aquests grups es mantindran durant tot el torn.

### Equip tècnic

---

**Coordinador:**

**Monitors:**

### Material necessari

---

- Ampolla d'aigua, petit esmorzar, gorra, **protecció solar** i repel·lent d'insectes
- Roba esportiva (pantalons i samarreta esportiva, sabatilles esportives i mitjons).
- Per a natació: banyador, tovallola i xancles de bany, ulleres de bany (opcional).

## Ajuntament de Lleida

\*Tota la roba ha d'anar marcada amb el nom i cognom del nen/a

\*La protecció solar cal portar-la posada des de casa i es posarà una segona vegada durant el matí.

### Horari

---

Les activitats esportives tenen una durada de quatre hores i 30 minuts, des de les 9h fins a les 13.30h. Podeu deixar els nens a les 8.30 i recollir-los fins les 13.30h.

Els nens que estiguin apuntats a l'acollida es quedaran fins a les 14h.

Els infants que es quedin a dinar acaben a les 15h.

Podeu consultar la programació per a saber la distribució d'activitats diària.

### Recomanacions

---

Es recomana conscienciar els nens que es posin protector solar abans de sortir de casa i en aquells moments que es vagin a desenvolupar activitats on la incidència solar sigui elevada, tals com piscina o altres activitats a l'aire lliure.

**Es recomana no portar aparells electrònics, tals com telèfon mòbil, reproductor MP3 i/o similars, així com diners o qualsevol material susceptible de perdre's o de ser robat. En cap cas, el personal responsable o el Servei d'Esports es faran càrrec d'aquest material.**

En cas de patir al·lèrgies, malalties cròniques, por a l'aigua, o en general tot detall que requereixi una atenció específica, **és necessari** que es comuniqui al Servei d'Esports per a què ho pugui comunicar als tècnics esportius.