

## **ESTADES ESPORTIVES DE GARDENY**

Les estades esportives de Gardeny es fan durant el mes de juliol i estan programades per a nens i nenes de 8 a 14 anys que volen practicar diferents esports d'aventura amb la finalitat d'aprendre, divertir-se i desenvolupar aspectes socials i personals mitjançant l'esport.

Els esports practicats en aquestes estades de Gardeny són: Natació, BTT, cross country, orientació, triatló, a més a més d'altres esports més coneguts com bàsquet, vòlei, bàdminton...

Tots aquests esports estaran adaptats a les edats dels nens i nenes.

### **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 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.
- 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 i flexibilitat.

### **Continguts bàsics**

---

- Exploració de les capacitats expressives i motrius del propi cos adaptant-les a diferents situacions.
- 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, autoestima, creativitat i imaginació.
- Pràctica d'activitat física mitjançant tots els esports programats.
- Coneixement de la mecànica pròpia de la bicicleta.

## Ajuntament de Lleida

### Activitats esportives

---

- 1 hora de natació cada dia: iniciació i perfeccionament als diferents estils, jocs aquàtics, equilibris, respiració...
- 1.5 hora de BTT: coneixement del Bike parc de Gardeny, aprendre tot el necessari de la mecànica de la bicicleta, pràctica de descens, salts, four cross...
- 1.5 hora d'esports: cursa camp a través, curses orientació, transicions de triatló...

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

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

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 8 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2003 al 31 de desembre de 2008).

Durant les estades els nens es repartiran en dos grups. Aquests grups es mantindrà durant tot el torn.

### Equip tècnic

---

**Monitors:** pendents de confirmació

### Material necessari

---

- Ampolla d'aigua, petit esmorzar, gorra, protecció solar i repel·lent d'insectes
- **Per a esports:** roba esportiva (pantalons i samarreta esportiva, sabatilles esportives i mitjons).
- **Per a Btt:** és obligatori portar bicicleta mountain bike en condicions, casc i guants, una càmera de recanvi. Colzeres i genolleres opcionals.
- **Per a natació:** banyador, tovallola i xancles de bany, ulleres de bany (opcional).

\*Les bicicletes es guardaran cada dia al magatzem municipal de la guàrdia urbana.

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

### Horari

---

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

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.