

## Ajuntament de Lleida

### 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, orientació, triatló, pesca, piragüisme, tir amb arc, 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'honestat.
- Enfortir l'autoestima i ajudar a superar por 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: curses orientació, transicions de triatló, Bàsquet, bàdminton, vòlei...

\*Es faran sortides a la Mitjana, Rufeia i riu Segre.

\*Les instal·lacions que es faran servir són: Bike parc de Gardeny, Escola Magí Morera, piscina municipal de Gardeny.

\*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 o tres grups, en funció de la inscripció. Aquests grups es mantindran durant tot el torn.

### Equip tècnic

---

**Monitors:** Marc Bergés, Albert Pous i Pol Bonet.

### 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 de l'escola Magí Morera.

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

## Ajuntament de Lleida

### 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.