

## Ajuntament de Lleida

### ESTADES ESPORTIVES DE PARDINYES

Les estades esportives de Pardiniyes es fan durant els mesos de juliol i agost i estan programades per a nens i nenes de 4 a 14 anys que volen practicar diferents esports amb la finalitat d'aprendre, divertir-se i desenvolupar aspectes socials i personals mitjançant l'esport.

Els esports practicats en aquestes estades de Pardiniyes són: Natació, tir amb arc, piragüisme, escalada, esports (bàsquet, handbol, hoquei, futbol-sala, tennis...), jocs cooperatius, jocs de taula (escacs, parxís...), malabars, gimcana, excursions i activitats al parc de la Mitjana.

Tots aquests esports estan adaptats a les edats dels 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 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.

#### Activitats esportives

---

- 1 hora de natació cada dia: iniciació i perfeccionament als diferents estils, jocs aquàtics, equilibris, respiració...
- 1 hora de piragüisme i tir amb arc (en dies alternats): Coneixement del medi aquàtic i natura, control de l'equilibri dins de l'aigua, curses, jocs amb pilotes... pel que fa al piragüisme i iniciació i adaptació de l'arc al cos, col·locació-posicionament del llançament, jocs amb globus, concurs de tir per grups pel que fa al tir amb arc.

## Ajuntament de Lleida

- 1 hora d'esports (diària): jocs esportius i aspectes tècnics del bàsquet, futbol-sala, hoquei, handbol, tennis, bàdminton. Jocs adaptats d'altres esports com el beisbol...
- 1 hora de jocs cooperatius (diària): jocs en grup per millorar la coordinació, la velocitat, la capacitat de prendre decisions com el joc de la bandera, gossos, gats i ratolins, cimentiri...

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

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

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 4 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2003 al 31 de desembre de 2012).

El primer dia d'activitat es distribuïran els 80 infants en 8 grups de 10 cadascun (Més grans 1 i 2, Grans 1 i 2, Mitjans 1 i 2, petits 1 i 2).

Aquest grup es mantindrà durant tot el torn.

### Equip tècnic

---

**Coordinadora:** Jéssica Isla

**Monitors:** pendants de confirmació

### Material necessari

---

- Ampolla d'aigua, petit esmorzar, gorra, protecció solar i repel·lent d'insectes
- Per a jocs i esports: roba esportiva (pantalons i samarreta esportiva, sabatilles esportives i mitjons, sabatilla lligada que es pugui mullar per a piragüisme)
- Per a natació: banyador, tovallola i xancles de bany, ulleres de bany (opcional).

\*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 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.

Els infants que estiguin apuntats a acollida els podreu recollir fins les 14h.

Els nens i nenes que es quedin a dinar els podeu recollir 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.

