

## Ajuntament de Lleida

### ESTADES ESPORTIVES DE CAPPONT

Les **estades esportives de Cappont donen** l'oportunitat als nens i nenes de divertir-se al màxim fent una gran varietat d'activitats lúdico-esportives.

L'objectiu principal de les estades és passar-s'ho bé, jugant i practicant amb l'esport, a més a més d'aprendre a treballar en equip, a respectar els companys, a conèixer les normes de cada activitat.

L'activitat diària es desenvoluparà entre el pavelló municipal de Camps Elisis i el pavelló municipal de Cappont. En cas de muntar una activitat alternativa en una localització diferent, s'informarà a totes les famílies, juntament amb el material addicional necessari.

#### Objectius generals

---

- Fomentar la pràctica de l'esport, l'esperit de superació, el companyerisme, 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.

#### Continguts bàsics

---

- Coneixement del joc i el desenvolupament dels esports que es practiquin.
- 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.
- Pràctica d'activitat física mitjançant tots els esports programats.
- Treball dels estils de natació i tècnica aquàtica.

#### Activitats esportives

---

- 1 hora diària d'activitat aquàtica: iniciació i perfeccionament als diferents estils, jocs aquàtics, equilibris, respiració...

## Ajuntament de Lleida

- 2.5 hores de jocs i esports (diària): jocs esportius, l'hoquei, handbol, tennis, bàdminton, tir amb arc. Jocs adaptats d'altres esports...
- 1 hora diària de bàsquet.

### Les estades esportives es desenvolupen juntament amb les estades de Bàsquet.

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

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

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 6 i 10 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2008 al 31 de desembre de 2011).

El primer dia d'activitat es repartiran els 30 infants en 2 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).

\*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 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 nens i nenes que estiguin apuntats a acollida els podreu recollir fins les 14h.

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.

