

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 lúdic-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 al pavelló municipal de Cappont, juntament amb el pati de l'escola Frederic Godàs. 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

- 3.5 hores de jocs i esports (diària): jocs esportius i aspectes tècnics del bàsquet, l'hoquei, handbol, tennis, bàdminton, tir amb arc. Jocs adaptats d'altres esports...

Les estades esportives es desenvolupen juntament amb les estades de Bàsquet. Aquells nens i nenes que ho prefereixin, podran desenvolupar aquest esport.

*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 2007 al 31 de desembre de 2010).

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: Marc Carnicé

Monitors: Per determinar

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.

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

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



Ajuntament de Lleida

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.