



**Ajuntament de Lleida**

## **ESCOLA MUNICIPAL DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA FEMENINA I MASCULINA**

La **gimnàstica artística** és una disciplina de la gimnàstica en la qual els esportistes executen diferents rutines d'exercicis en diversos aparells.

La gimnàstica artística **femenina** comprèn les barres asimètriques, el salt sobre cavall, la barra d'equilibris, i exercicis a terra practicats amb suport musical.

La gimnàstica artística **masculina** comprèn els exercicis que es fan amb els aparells següents: les barres paral·leles, la barra fixa, les anelles, els salts, el cavall amb arcs i exercicis acrobàtics a terra amb les mans lliures.

### **Objectius específics**

---

- Fomentar l'esperit de superació, la companyonia, la integració, el respecte, la tolerància, el treball en equip, la responsabilitat, la cooperació i l'honestetat.
- Enfortir l'autoestima i ajudar a superar por i frustracions.
- Desenvolupar destreses físiques com l'agilitat, l'elasticitat, la flexibilitat, l'autocontrol i la força.
- 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.

### **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.

### **A qui va adreçada l'escola**

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 4 i 8 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2011 al 31 de desembre de 2015).

### **Tècnics de l'escola**

---

3 tècnics del Servei d'Esports de l'Ajuntament de Lleida especialistes en gimnàstica artística. I un tècnic de la Secció esportiva FEDAC Lleida.

Maribel Moncasí (coordinadora)

---

### **Servei d'Esports**

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - [esports@paeria.cat](mailto:esports@paeria.cat); <http://esport.paeria.cat/>



## Ajuntament de Lleida

### Material necessari

---

- Ampolla d'aigua
- Mallot o samarreta ajustada, malles i mitjons

### Dia, horari i lloc de l'activitat

---

Tots els **dijous**, al pavelló de l'escola FEDAC "Dominiques", de **18 a 19:30h**, excepte festius, vacances de Nadal i Setmana Santa.

### Preu de l'activitat

---

**38.50 € el curs**, des del dia 10 d'octubre de 2019 fins el 28 de maig de 2020