

## Ajuntament de Lleida

### ESTADES ESPORTIVES DEL SECÀ I ESTADES DE GIMNÀSTICA RÍTMICA I BALL

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

La finalitat d'aquestes estades, a part que s'ho passin molt bé, és que aprenguin a treballar en equip, a respectar els companys i els contraris, a conèixer les normes de cada activitat i a provar esports que no es juguin sovint al pati de l'escola i que suposaran noves experiències.

#### 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, la humilitat i l'honestat.
- 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 de natació cada dia: iniciació i perfeccionament als diferents estils, jocs aquàtics, equilibris, respiració...
- 1 hora de jocs i esports (diària): jocs esportius i aspectes tècnics de l'hoquei, handbol, tennis, bàdminton. Jocs adaptats d'altres esports...
- 1 hora de ritme i expressió (diària): activitats de ritme i expressió corporal, ball esportiu, coreografies.

#### *Servei d'Esports*

*Regidoria de les polítiques a favor de la Creativitat, la Cultura i els Esports*

*Avinguda de Tortosa, 2, 1a planta  
25006 Lleida*

*Tel. 973 70 06 14 Fax. 973 70 06 12*

*esports@paeria.cat*

*www.esport.paeria.cat*

## Ajuntament de Lleida

- 1 hora d'escalada/tennis taula/tir amb arc en dies alternats.

\*Aquest any comptem amb la col·laboració del Raïmat Golf Club que oferirà activitat de golf als nens i nenes de 9 a 12 anys i el club de busseig Artquàtic que oferirà activitat de submarinisme per als nens i nenes de 10 a 12 anys.

**Les nenes de les estades de gimnàstica rítmica faran: 1 hora d'escalfament i preparació per a l'activitat de gimnàstica i ball, 1 hora de gimnàstica, 1 hora de ball i 1 hora de natació cada dia.**

\*El primer dijous de les estades es farà una gimcana d'orientació al parc de la Mitjana on s'hi desplaçaran en bus.

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

### **A qui van adreçades les estades esportives del Secà**

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 4 i 12 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2007 al 31 de desembre de 2014).

El primer dia d'activitat es repartiran els 60 infants en 4 grups distribuïts per edats.

Aquests grups es mantindran durant tot el torn.

### **A qui van adreçades les estades de gimnàstica rítmica i ball**

---

A totes les nenes d'edats compreses entre els 4 i 14 anys (nascudes des de l'1 de gener de 2005 al 31 de desembre de 2014).

El primer dia d'activitat es dividirà el grup de 30 nenes en 3 subgrups en funció de l'edat que es mantindran durant tota la quinzena.

### **Equip tècnic**

---

**Coordinador: Félix Benito Torres**

**Monitors esportius:** Arnau Abella, Cristina Roig, Sebas Vidal, Daniel Cerezuela, Dani Gallardo, Gerard Vallverdú i Belen Tolsà.

**Monitores de gimnàstica i ball:** Laia Reig i Natàlia Caldés.

### **Instal·lacions**

---

Pavelló municipal Juanjo Garra, Centre Cívic del Secà, piscina municipal del Secà i Escola Torre Queralt (menjador).



## Ajuntament de Lleida

### 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).
- Les nenes de rítmica caldrà que portin malles curtes i samarreta ajustada.
- 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 partir de les 8.30 i recollir-los fins a les 14h.

Els infants que es quedin a dinar acaben a les 15.30h.

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.