



## Ajuntament de Lleida

### ESTADES ESPORTIVES DE LA BORDETA

Les estades esportives de la Bordeta estan programades per a què els nens i nenes passin part de les seves vacances d'estiu en contacte amb el món de l'esport. Tindran accés a diferents activitats esportives i lúdiques on tothom hi té cabuda, independentment de les seves aptituds i habilitats.

Tots els infants tindran l'oportunitat de practicar esports, jocs variats, patinatge-ritme, hoquei sobre patins, natació, jocs aquàtics. També faran una sortida al Parc de l'aigua i acabaran la quinzena amb un festival obert a totes les famílies.

Totes les activitats esportives estan adaptades a cada edat i s'educarà en els valors més importants de l'esport: companyerisme, respecte i tolerància.

#### 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'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.
- Aprendre a adonar-se de les virtuts i defectes dels més propers i respectant-les en un ambient diferent a l'habitual.
- Adquirir hàbits de bones pràctiques d'higiene, puntualitat i alimentació saludable.
- Aprendre a gaudir, a riure, esbargir-se i deixar volar la imaginació a través del joc.
- Conèixer les diferents tècniques de natació.

#### Continguts bàsics

---

- Coneixement dels aspectes propis del patinatge. Adquisició i pràctica de la col·locació correcta dels patins, posició bàsica, lliscada, patinada, parada i gir.
- 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.
- 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.
- Treball dels estils de natació i tècnica aquàtica.



## Ajuntament de Lleida

### 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 del futbol-sala, hoquei, handbol, tennis, bàdminton. Jocs adaptats d'altres esports...
- 1 hora de patins, ritme i expressió (diària): activitats de ritme i expressió corporal, coreografies amb patins. Tècnica de patinatge.
- 1 hora de jocs tradicionals.

\*El primer dijous de les estades es farà una gimcana d'orientació al parc de l'aigua.

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

### A qui van adreçades les estades esportives de la Bordeta

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 4 i 12 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2008 al 31 de desembre de 2015).

El primer dia d'activitat es repartiran els 60 infants en 3 grups distribuïts per edats.

Aquests grups es mantindran durant tot el torn.

### Equip tècnic

---

**Coordinadora: Roser Herèdia**

**Monitors: pendents confirmació**

### Instal·lacions utilitzades

---

Pavelló municipal de la Bordeta, piscines municipals de la Bordeta i parc de l'aigua.

### 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).
- És aconsellable que els nens i nenes que disposin de patins els portin a les estades, en cas contrari se'ls facilitaran des del Servei d'Esports.
- 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

---



## Ajuntament de Lleida

Les activitats esportives tenen una durada de quatre hores i trenta minuts, des de les 9h fins a les 13.30h. Podeu deixar els nens a les 8.30 i recollir-los a 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.