

PROGRAMA D'INICIACIÓ ESPORTIVA  
SANT ANDREU DE LA BARCA  
CURS 2017 - 2018

AESAB  
GIMNÀSTICA ESTÈTICA



# ORGANIGRAMA DE FUNCIONAMENT



# OBJECTIUS GRUPS INICIACIÓ ESPORTIVA

## GENERAL

FORMAR INTEGRALMENT ALS ALUMNES, TANT DES DE LA VESSANT ESPORTIVA, COM DES DE L'ADQUISICIÓ DE VALORS PERSONALS ( RESPECTE, AMISTAT, FAIR-PLAY .... )

## ESPECÍFICS

1. CREAR LES BASES DE LES CAPACITATS TÈCNIQUES, MOTRIUS I FÍSiques, ADAPTANT LES SESSIONS D'ENTRENAMENT A LES EDATS DELS ALUMNES.
2. INTRODUCCIÓ A LA COMPETICIÓ COM UNA EINA, NO COM UNA FINALITAT.
3. ADQUIRIR ELS HÀBITS ADEQUATS D'HIGIENE RESPECTE A L'ACTIVITAT FÍSICA.

# OBJECTIUS ENVERS ALS PARES

MOTIVAR, ANIMAR I RECOLZAR ALS FILLS EN LA REALITZACIÓ DE L'ACTIVITAT.

COL-LABORAR ACTIVAMENT AMB ELS ENTRENADORS I ELS COORDINADORS, INFORMANT-LOS DE QUALSEVOL INCIDÈNCIA QUE ES CONSIDERI IMPORTANT.

SER UN EXEMPLE POSITIU DE COMPORTAMENT EN ELS ENTRENAMENTS I LES COMPETICIONS.

# CALENDARI 2017 - 2018

## INICIACIÓ ESPORTIVA

CALENDARI OFICIAL GRUPS INICIACIÓ ESPORTIVA 2017-2018

SETEMBRE 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DESEMBRE 2017						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

GENER 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRER 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARÇ 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAIG 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNY 2018						
DL	DM	DX	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

INICI DE L'ACTIVITAT : SETMANA DEL 12 AL 15 DE SETEMBRE DE 2017.

FINAL DE L'ACTIVITAT : SETMANA DE L'11 AL 15 DE JUNY DE 2018.

EL CALENDARI ESTÀ AJUSTAT AL CALENDARI ESCOLAR DE SANT ANDREU DE LA BARCA

### VACANCES

NADAL : DEL 23 DE DESEMBRE DE 2017 AL 7 DE GENER DE 2018

SETMANA SANTA : DEL 24 DE MARÇ AL 2 D'ABRIL DE 2018

DIES DE LLIURE DISPOSICIÓ DE LES ESCOLES

DIVENDRES 13 D'OCTUBRE DE 2017

DIJOUS 7 DE DESEMBRE DE 2017

DILLUNS 30 D'ABRIL DE 2018

  DIA D'INICI I FINAL D'ACTIVITAT : 12/09/2017 - 15/06/2018

  DIES FESTIUS

  VACANCES ESCOLARS, O DIES DE LLIURE DISPOSICIÓ DE LES ESCOLES DE SANT ANDREU (NO HI HA ACTIVITAT)

# NORMATIVA INICIACIÓ ESPORTIVA

## **ASSEGURANÇA I REVISIÓ MÈDICA**

Tots els alumnes tindran dret a una assegurança d'accidents durant el temps que estigui d'alta en l'activitat de l'Escola Esportiva. Hauran de comunicar l'accident al personal de la instal·lació. En aquest cas, s'haurà de fer al Complex Esportiu l'Onze.

Tots els alumnes de l'EEM, estan obligats a fer-se una revisió mèdica, la qual està inclosa a la matrícula. El departament d'activitats serà l'encarregat de comunicar el dia, l'hora i lloc de realització.

En cas de no fer-la, l'alumne causarà baixa de l'activitat corresponent, tret que presenti un certificat mèdic que doni fe del seu estat de salut.

## **EQUIP OFICIAL I HIGIENE PERSONAL**

L'equipament pels entrenaments de l'Escola, donat que les activitats estan convingudes amb els clubs esportius corresponents, serà la que consideri el mateix club.

En quan a la higiene personal, tots els alumnes hauran de dutxar-se i canviar-se de roba un cop finalitzada l'activitat, ja que aquesta actuació es considera que forma part de la pròpia activitat.

# NORMATIVA PROGRAMA INICIACIÓ ESPORTIVA

## **INSTAL·LACIONS**

L'activitat de Gimnàstica Estètica es realitza al gimnàs del CEIP Can Salvi. En el cas d'haver de realitzar algun entrenament especial de cara al festival de fi de curs, es realitzarà a una sala d'activitat del Complex l'Onze.

Sempre hi haurà d'haver un responsable ( entrenadora ) de l'entitat per accedir-hi.

## **CONVENIS AMB ENTITATS ESPORTIVES**

Aquests convenis estableixen que Esportssab es farà càrrec de cedir les instal·lacions esportives i gestionar les pistes per poder realitzar l'activitat,

L'entitat corresponent ( AESAB ) pot demanar als alumnes l'equipament reglamentari del club pels entrenaments. Tot això serà a càrrec dels participants o del club en qüestió, en cap cas serà a càrrec d'Esportssab

# REUNIONS INFORMATIVES, COMUNICATS I INFORMES TÈCNICS

A més de la reunió inicial del curs, per part dels pares o tutors es pot plantejar una reunió, si cal, amb la coordinador del club i el d'Esportssab.

Qualsevol comunicat oficial que es faci des d'Esportssab, es farà via correu electrònic, per tant és imprescindible tenir-lo actualitzat.

Es farà entrega a tots els alumnes, al mes de Juny, d'un butlletí tècnic com a valoració i progressió de l'alumne durant l'activitat.



# GIMNÀSTICA ESTÈTICA

## DEFINICIÓ I OBJECTIUS

Modalitat de la gimnàstica que consisteix en combinar exercicis de gimnàstica artística amb coreografies de grup.

L'activitat està dividida en dos grups diferenciats per edats.

Les sessions estan formades per una part d'escalfament, part principal i tornada a la calma.

Capacitats físiques a treballar: flexibilitat, força, equilibri, coordinació, expressió corporal i ritme.

Elements a treballar: tombarelles, verticals, rodes, ponts, rondades, salts gimnàstics etc...

Treballem també els valors com: el treball en equip, disciplina i respecte entre companys i entrenadores.

## **RECOMANACIONS:**

- Puntualitat
- Venir pentinades amb el cabell recollit
- Portar per entrenar el mallot de l'escola
- Marcar el mallot amb el nom de la nena
- Els mesos d'hivern, les nenes poden portar malles llargues per sobre del mallot i jaqueta de xandall fàcil de treure
- Portar una ampolla d'aigua amb el nom escrit, per tal de diferenciar-les.

### **FESTIVAL DE FI DE CURS**

Les alumnes realitzaran un festival al mes de juny, al Complex L'11, juntament amb totes els alumnes del club, on faran una petita mostra del que han après durant tot el curs.

### **EXHIBICIÓ DIVERSITAT**

**Participació dels grups d'estètica i escola del club a l'esplanada del mercat setmanal**

### **ON PUC COMPRAR EL MALLOT DE L'ESCOLA DE GIMNÀSTICA**

Tots els dimecres de 17.45 a 18,45 h al gimnàs situat al carrer Camp llarg 29.

El preu del mallot és de 40 € que s'haurà d'abonar en efectiu al moment de la reserva.

# INFORMACIÓ

## ESPORTSSAB

**WEB :** [esports.sabarca.cat](http://esports.sabarca.cat)

**Email :** [esportssab@sabarca.cat](mailto:esportssab@sabarca.cat)

**TWITTER i INSTAGRAM :** [@esportssab](https://www.instagram.com/esportssab)

**Tel. contacte-** 653.790.296 ( Noelia )

**Web :** [aesab.org](http://aesab.org)

**Email :** [aesabgimnastica@gmail.com](mailto:aesabgimnastica@gmail.com)

**Facebook-** [aesabgimnastica](https://www.facebook.com/aesabgimnastica)

**Twitter-** [@gimnasticasab](https://twitter.com/gimnasticasab)