

## Ajuntament de Lleida

### ESTADES ESPORTIVES DE PARDINYES

Les estades esportives de Pardinyes es fan durant els mesos de juliol i agost i estan programades per a nens i nenes de 4 a 16 anys que volen practicar diferents esports amb la finalitat d'aprendre, divertir-se i desenvolupar aspectes socials i personals mitjançant l'esport i la tramesa de valors tals com el respecte i la igualtat.

Des de l'any 2015, aquestes estades han fet possible la participació dels infants i joves amb Necessitats de Suport gràcies al servei especialitzat de l'Associació Esportiva Píbody. Des de llavors, qualsevol nen i nena que precisi d'un suport especialitzat, pot optar a una plaça per poder-ne gaudir com qualsevol infant de la seva edat. La tramesa de valors que es viu es tal que aquest serà el setè any que es realitzaran les estades apostant per la inclusió.

Aquests infants i joves tenen reservades 10 places a cada torn, afegides a les 80 places que tenen les estades de Pardinyes. Cal però, conèixer bé al nen o nena i valorar si serà el millor pel seu benestar. El suport que acompanyarà aquests infants o joves serà un professional que a més d'adaptar les activitats a les capacitats dels infants, vetllarà per la inclusió d'aquest.

Els esports practicats en aquestes estades de Pardinyes són: Natació, tir amb arc, piragüisme, esports (bàsquet, handbol, hoquei, futbol-sala, tennis...), jocs cooperatius, malabars, orientació i activitats al parc de la Mitjana.

Tots aquests esports estan adaptats a les edats dels infants i a les seves capacitats.

#### 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 i l'honestedat.
- Vetllar per la inclusió i normalitzar la participació de tothom independentment de quines siguin les seves capacitats.
- 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.
- Aprendre a acceptar i conviure amb les fortaleses i limitacions dels altres.
- 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, la força, la resistència i la flexibilitat.

## Ajuntament de Lleida

### 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, la coordinació, l'equilibri, la confiança, l'autoestima, la creativitat i la imaginació.
- Pràctica d'activitat física mitjançant tots els esports programats.

### Activitats esportives

---

- 1 hora de natació cada dia: iniciació i perfeccionament als diferents estils, jocs aquàtics, equilibris, respiració...
- 1 hora de piragüisme i tir amb arc (en dies alternats): Coneixement del medi aquàtic i natura, control de l'equilibri dins de l'aigua, curses, jocs amb pilotes... pel que fa al piragüisme, i iniciació i adaptació de l'arc al cos, col·locació-posicionament del llançament, jocs amb globus, concurs de tir per grups pel que fa al tir amb arc.
- 1 hora d'esports (diària): jocs esportius i aspectes tècnics del bàsquet, futbol-sala, hoquei, handbol, tennis, bàdminton. Jocs adaptats d'altres esports com el beisbol...
- 1 hora de jocs cooperatius (diària): jocs en grup per millorar la coordinació, la velocitat, la capacitat de prendre decisions com el joc de la bandera, gossos, gats i ratolins, cementiri...

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

### A qui van adreçades les estades esportives de Pardiniyes

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 4 i 16 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2007 al 31 de desembre de 2018).

En el cas dels infants i joves que necessiten d'un suport, les edats seran entre els 4 i els 16 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2007 al 31 de desembre de 2018).

El primer dia d'activitat es distribuïran els 80 infants en 8 grups de 10 cadascun. Els nens que necessiten suport s'inclouran en el grup més adient per a les seves necessitats.

Aquests grups poden patir modificacions si el coordinador o coordinadora ho creu convenient.

## Ajuntament de Lleida

### Equip tècnic

---

**Coordinador/a: BELEN BALTASAR**

**Monitor/coordinador estades inclusives: RUBEN DEL CAMPO**

### Instal·lacions

---

Pavelló municipal de Pardinyes, Club tir amb arc Pardinyes, riu Segre, piscina municipal de Pardinyes i Parc de la Mitjana.

### Material necessari

---

- Ampolla d'aigua, petit esmorzar, gorra, protecció solar i repel·lent d'insectes
- Per a jocs i esports: roba esportiva (pantalons i samarreta esportiva, sabatilles esportives i mitjons, sabatilla lligada que es pugui mullar per a piragüisme)
- Per a natació: banyador, tovallola i xancles de bany, ulleres de bany (opcional).
- Si ho creieu necessari, portar també una roba de recanvi.
- 2 Mascaretes (en funció de la normativa vigent en el moment de les estades)

\*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 les estades.

### 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.

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.

Les estades inclusives de Pardinyes s'han desenvolupat amb el suport de:

