



**Ajuntament de Lleida**

## **ESCUELA MUNICIPAL DE GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA Y MASCULINA**

La gimnasia artística es una disciplina de la gimnasia en la cual los deportistas ejecutan diferentes rutinas de ejercicios en varios aparatos.

La gimnasia artística femenina comprende las barras asimétricas, el salto sobre caballo, la barra de equilibrios, y ejercicios en tierra practicados con apoyo musical.

La gimnasia artística masculina comprende los ejercicios que se hacen con los aparatos siguientes: las barras paralelas, la barra fija, las anillas, los saltos, el caballo con arcos y ejercicios acrobáticos a tierra con las manos libres.

### Objetivos específicos

---

- Fomentar el espíritu de superación, la camaradería, la integración, el respeto, la tolerancia, el trabajo en equipo, la responsabilidad, la cooperación y la honestidad.
- Fortalecer la autoestima y ayudar a superar miedos y frustraciones.
- Desarrollar destrezas físicas como la agilidad, la elasticidad, la flexibilidad, el autocontrol y la fuerza.
- Ayudar a tener una visión equilibrada de un mismo aprendiz a conocer las propias posibilidades y limitaciones.
- Adquirir y respetar las normas de seguridad, de convivencia y de respeto a los otros.
- Adquirir hábitos de buenas prácticas de higiene, puntualidad y alimentación saludable.

### Contenidos básicos

---

- Exploración de las capacidades expresivas y motrices del propio cuerpo adaptándolas a diferentes situaciones.
- Conocimiento y control del propio cuerpo a través de ejercicios propios de la actividad.
- Trabajo para aumentar las calidades físicas básicas, la concentración, coordinación, equilibrio, confianza, autoestima, creatividad e imaginación.

### A quién va dirigida la escuela

---

A todos los niños y niñas de edades comprendidas entre los 4 y 8 años (nacidos desde el 1 de enero de 2016 al 31 de diciembre de 2020).

### Técnicos de la escuela

---

Un técnico de la Regidoria d'Esports y un técnico de la Sección deportiva FEDAC Lleida.  
Maribel Moncasí (coordinadora)



## Ajuntament de Lleida

### Material necesario

---

- Botella de agua
- Maillot o camiseta ajustada, mallas y calcetines

### Turnos

---

Se harán 2 turnos de actividad con inscripciones diferenciadas.

- 1.º turno: Del 1 de octubre al 30 de enero
- 2.º turno: Del 4 de febrero al 29 de mayo

Los niños apuntados al primer turno tendrán preferencia para hacer inscripción al segundo turno si quieren continuar con la actividad.

### Día, horario y lugar de la actividad

---

Niños y niñas nacidos en 2019 y 2020:

- Todos los martes, al pabellón de la escuela \*FEDAC "Dominicas", de 18:15 a 19:45h, excepto festivos, vacaciones de Navidad y Semana Santa.

Niños y niñas nacidos en 2018-2017-2016:

- Todos los jueves, al pabellón de la escuela \*FEDAC "Dominicas", de 18:15 a 19:45h, excepto festivos, vacaciones de Navidad y Semana Santa.

### Precio de la actividad

---

41.80 € el turno