



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 en 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 cualidades 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 2017 al 31 de diciembre de 2021).

Técnicos de la escuela

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

Regidoria d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat; <http://esport.paeria.cat/>



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.

- 1r turno: Del 2 de octubre al 27 de enero
- 2o turno: Del 3 de febrero al 28 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 2020 y 2021:

- Todos los martes, en el 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 2019-2018-2017:

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

Precio de la actividad

43.20 € el turno