

CLUB PATINATGE ARTÍSTIC
LLAVANERES

EXTRA
ESCOLAR
2019-20

PATINATGE
ARTÍSTIC
SOBRE RODES



ST. ANDREU DE LLAVANERES

**EXTRA
ESCOLAR
2019-20**



CLUB PATINATGE ARTÍSTIC ST. ANDREU DE LLAVANERES

PRESENTACIÓ CLUB

El CPA Sant Andreu de Llavanes amb una història de 10 anys sorgeix de la necessitat de donar un servei als nens i nenes de la nostra vila, oferint-los aquest esport a on els principals valors estan contemplats, com **responsabilitat, ordre, generositat, treball, tolerància, amistat, ...**

Un club que té la capacitat de treball en equip, compromesos amb els projectes que desenvolupa.

Un club orgullós del que fa, del que ofereix i d'on és, Sant Andreu de Llavanes.

Cerquem des del seu inici oferir un servei-esport i evitar que els nens i nenes hagin de marxar a altres poblacions, fomentar l'esport base i introduir l'activitat del patinatge artístic.

Des d'un inici els nostres objectius han estat educar i contribuir al desenvolupament físic, social i moral del infant. Donar prioritat als aspectes formatius. Fomentar l'esforç del treball tant a nivell individual com col·lectiu.

Som gent de Llavanes que treballem per Llavanes, que pensem en Llavanes.



ENDINSEM-NOS EN EL PATINATGE ARTÍSTIC

El patinatge és una bona tècnica que pot ajudar als nens al fet que es familiaritzin amb el desplaçament sobre els patins i desenvolupin variats moviments sobre rodes.

COM COMENÇAR A PATINAR

Si al teu/va fill/a li agraden els patins i lliscar-se pel paviment, pots apuntar-li a classes de patinatge perquè agafi més seguretat i domini millor el seu equilibri. L'objectiu de les classes de patinatge, a part d'estar basades en exercicis i jocs per aconseguir ensenyar i entretenir als nens. És que els petits aprenguin habilitats bàsiques del desplaçament i vagin adquirint equilibri i destresa per canviar de direcció. Aprendre alguns moviments i posicions bàsics del patinatge artístic.

En general, els nens/nenes poden començar a patinar des dels 3-4 anys. El patinatge és una bona tècnica que ajuda als nens/nenes al fet que es familiaritzin amb el desplaçament sobre els patins i desenvolupin variats moviments sobre rodes.

BENEFICIS DEL PATINATGE PER ALS NENS

El patinatge és una experiència saludable i amena però, mes enllà d'això, un dels ensenyaments més importants és la responsabilitat i respecte.

Entre els beneficis que proporciona el patinatge podem ressaltar:

- Activa la circulació sanguínia.
- Potència i enforteix als músculs de les cames.
- Enforteix les espatlles i braços
- Permet adquirir gran equilibri.
- Desenvolupa la concentració i el control de l'aprenentatge.
- Millora la coordinació del cos.
- Millora la resistència física.
- Enforteix el pulmó i el cor

PRESENTACIÓ DE L'EXTRAESCOLAR DE PATINATGE ARTÍSTIC

El projecte que es presenta és un servei als patinadors/es, nens i nenes que vulguin conèixer el nostre esport.

Pensat per els nens i nenes d'entre 3 i 12 anys, els quals vulguin millorar la tècnica o pels que simplement vulguin endinsar-se i conèixer un nou esport com el patinatge artístic.

Apart els nens i nenes participaran d'altres activitats o sortides, com festivals.

Aquest projecte sorgeix arrel de la sol·licitud dels pares que cada any demanen al club i a l'equip tècnic la realització de l'activitat extraescolar per als seus fills i filles.

És un projecte en el que el club de patinatge artístic de Llavanes posarà tots els medis necessaris pel desenvolupament de l'activitat.

Pretenem oferir amb aquesta extraescolar un nou servei necessari al poble i donar a conèixer un esport que en aquest moments està portant el nom de Llavanes arreu.

En l'extraescolar potenciarem la practica esportiva als nens i nenes, ja que en la societat que ens trobem, cada dia, donem més importància a la pràctica d'un esport i els seus valors, però també incidir en les relacions, els jocs en grup, la diversió, treure vergonyes, gaudir, relacionar-se.

En aquesta extraescolar, dedicada a un esport individual, donarem uns valors als nens i nenes com motivació, sacrifici i esforç per arribar a les metes que ells/es es creen sempre pensant en millorar, evolucionar i no en guanyar o perdre com a objectiu si no com a part de l'esport.

Gaudir a partir d'activitats lúdiques i esportives.

Compartir amb la resta de nens i nenes i aprendre a realitzar activitats amb més autonomia.

Gaudir del temps lliure i de l'iniciació esportiva mitjançant diferents activitats.

Compartir i treballar en equip



ACTIVITAT

OBJECTIUS

PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ

NORMATIVA I INSCRIPCIÓ



**EXTRA
ESCOLAR
2019-20**

CLUB PATINATGE ARTÍSTIC ST. ANDREU DE LLAVANERES

ACTIVITAT

L'activitat es pot diferenciar en dues parts:

1. Dirigit als nens/nenes que s'inicien en aquest esport
2. Dirigit als nens/nenes que ja han practicat aquest esport

PATINATGE ARTÍSTIC

PREPARACIÓ FÍSICA

JOCS I PSICOMOTRICITAT

INTRODUCCIÓ COREOGRAFIA I BALL

PATINATGE ARTÍSTIC:

Cada sessió de patinatge tindrà una durada de 2 h.

Es dividiran en dos grups com hem indicat.

Dins d'aquest temps hi haurà servei recollida, escalfament previ i sessió d'activitat amb patins.

PREPARACIÓ FÍSICA / JOCS:

Hi hauran dies dedicats a la preparació física i/o jocs.

Treballarem la psicomotricitat, la força, la resistència, la flexibilitat i l'equilibri, adaptat a les edats dels nens/es.

SORTIDES:

Per sortir de l'entorn habitual realitzarem petites sortides.

MATERIAL:

El Club cedirà fins a fi d'any els patins als inscrits a l'Extraescolar per poder desenvolupar correctament aquest esport. A partir del gener 2019 es cobraria un rebut en concepte de lloguer de patins per import de **7 € al mes** o es poden comprar de segona mà.

CLUB PATINATGE ARTÍSTIC ST. ANDREU DE LLAVANERES

OBJECTIUS

Els objectius del nostre projecte es descobrir i ensenyar als nens i nenes els valors que et dona aquest esport, tant individuals, com la superació, l'auto-motivació... com col·lectius, la comunicació, la convivència, l'acceptació, el respecte...

OBJECTIUS DE LES ACTIVITATS

PATINATGE ARTÍSTIC:

Dependrà molt de les inscripcions, però segurament hi haurà dos grups molt clars.

a. PATINADORS/ES

Millorar els aspectes tècnics de l'esport

b. NO PATINADORS/ES

Aprendre a patinar

PREPARACIÓ FÍSICA / JOCS:

- c. Adquirir l'hàbit de preparar el cos abans de fer una activitat física
- d. Adquirir l'hàbit que un cop realitzada la pràctica esportiva s'ha d'estirar per relaxar tota la musculatura empleada en la pràctica esportiva
- e. Adquirir la coordinació necessària per tal de poder practicar l'esport
- f. Cooperació i treball en equip i/o grup
- g. Treballar la participació
- h. Ajudar en la integració i comunicació dels nens i nenes
- i. Treball de psicomotricitat
- j. Respectar i entendre els valors i les normes

PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ

DATES EXTRAESCOLAR

PERÍODE

Desde l'inici del curs fins
a final del curs escolar

DIES ACTIVITAT

Dilluns i Dimecres

HORARI EXTRAESCOLAR

HORARI

16.30 H. Recollida a les classes i Berenar

17.00 H. Inici activitat.

18.30 H. Recollida nens/nenes

NORMATIVA I INSCRIPCIÓ

La inscripció a l'extraescolar és totalment voluntària

Els preus de l'extraescolar són tancats i no s'admeten altres modalitats d'inscripció. Les activitats de l'extraescolar són únicament pels inscrits a l'extraescolar. No participar algun dia no dóna dret a cap tipus de devolució.

El preu és de 30 € mensual i no hi ha matrícula.

EQUIP HUMÀ

Format per tècnics titulats a la Federació Catalana de Patinatge. Contractats pel CPA Sant Andreu de Llavaneres.

MEDICAMENTS

Els nens/es que hagin de prendre algun medicament han de portar :

Un escrit del pare, mare o tutor legal on es demana i s'autoritza al personal de l'extraescolar que administri al fill/a la medicació, fent-hi constar el nom del medicament, la dosi i l'hora en que s'ha d'administrar i la recepta corresponent.

Si no és amb aquestes condicions, el medicament no s'administrarà.

ABSÈNCIES

Si un nen/a ha de faltar a l'activitat per malaltia o altres motius ho haurà de comunicar telefònicament a la monitora de l'activitat.

ASSEGURANCES

El CPA Sant Andreu de Llavaneres disposa de l'Assegurança de Responsabilitat Civil així com una assegurança individualitzada per cada nen/na.



FINS AVIAT !!!



**EXTRA
ESCOLAR
2019-20**



**EXTRA
ESCOLAR
2019-20**

CLUB PATINATGE ARTÍSTIC

**ST. ANDREU DE
LLAVANERES**