

Novetats

Des de el CEM Trinitat Vella volem incrementar la pràctica esportiva entre els infants del barri considerant l'esport com una forma més d'acompanyar a les persones en el seu creixement integral.

Per aquest motiu proposem dues escoles esportives: rítmica i handbol.

Dos esports que actualment formen part d'ASME i en els que disposem d'un ampli coneixement, cobertura i participació i en el que podem garantir la màxima qualitat i continuïtat.



Via de Bàrcino 84-86
08033 Barcelona
93 311 37 01
cemtrinitat@asme.cat

www.asme.cat

RÍTMICA I HANDBOL

Escola esportiva
CEM Trinitat Vella

2021-2022



Calendari

| Trimestre 1 | Trimestre 2 | Trimestre 3 |
|---------------------------------------|---|---------------------------------|
| 4 D'OCTUBRE A 17 DE DESEMBRE | 10 DE GENER A 25 DE MARÇ (SEGONS SETMANA SANTA) | 5 D'ABRIL A 22 DE JUNY |

TROBA'NS A LES XARXES!
CEM TRINITAT VELLA





Inscripcions

A tenir en compte:

- S'haurà de dur el DNI de l'esportista, en cas de no posseir-ne, el llibre de família.
- Caldrà aportar l'original del compte amb les dades bancàries per a realitzar les renovacions trimestrals pertinents. No es reservaran places.
- L'entitat es reserva el dret d'anul·lar aquells grups que no assoleixin el mínim d'inscripcions (75% de les places ofertades).

Ajuts econòmics

Es podrà sol·licitar informació a la recepció del centre sobe el procés de sol·licituds d'ajuts econòmics per a les inscripcions de les escoles esportives.



Estructura de les escoles

Escola de Rítmica DE 6 A 12 ANYS

La gimnàstica rítmica és un esport que combina diferents factors: moviment, dansa, expressió corporal i elements acrobàtics. Amb la seva pràctica, s'aconsegueix millorar els reflexes, l'elasticitat, les capacitats físiques bàsiques com la flexibilitat, la velocitat de reacció o resistència, així com les capacitats motrius com l'equilibri, la coordinació, el ritme amb la música i la expressivitat. Alhora és un esport que potencia la forà de voluntat i la germanor entre esportistes.

Continguts:

- Coneixement de la terminologia específica
- Realitzar girs, equilibris, i salts d'una forma eficient
- Millora de la força, resistència, velocitat, i flexibilitat
- Acceptació de les pròpies limitacions
- Ajuda als companys d'una forma responsable en la realització dels exercicis
- Observació i correcció com a mitjà d'aprenentatge
- Millora de l'expressivitat, imaginació, i creativitat
- Reforç del respecte per el material



| GRUPS | DILLUNS | DIMECRES |
|-----------------------|-----------------|-----------------|
| Grup 1 6 - 8 anys | 17.15h - 18.15h | 17.15h - 18.15h |
| Grup 2 9 - 12 anys | 18.20h - 19.30h | 18.20h - 19.30h |

Abonats: 30€ trimestrals. No abonats: 45€ trimestrals.

Escola d'Handbol DE 6 A 12 ANYS

L'handbol és un esport d'equip col·lectiu i dinàmic que combina el treball tècnic-tàctic i estratègic. A partir de la seva pràctica es desenvolupen les qualitats físiques bàsiques: força, resistència, flexibilitat, velocitat... així com les capacitats motrius: espai-temporal, equilibri, orientació, anticipació motora o combinació motora entre d'altres. De la mateixa manera ocupen un paper rellevant aspectes tals com el treball en equip, el compromís o l'esforç.

Continguts:

- Coneixement de la terminologia específica
- Identificació de les regles i normes
- Respecte per les normes i regles del joc
- Domini de la tècnica defensiva (Blocatge, marcatge, intercepció, porters)
- Domini de la tècnica ofensiva (Bot, desmarcatge, finta, llançament, passada, recepció)
- Familiarització amb la tàctica defensiva (Col·laboració, canvi d'oponent)
- Familiarització amb la tàctica ofensiva (Bloqueig, contraatac, creuament)
- Millora de la força, resistència, velocitat, i flexibilitat
- Acceptació de les funcions assignades dins de l'equip
- Aplicació de situacions de col·laboració i oposició
- Acceptació de la victòria i derrota com a situacions del joc
- Reforç de l'actitud positiva en el joc net
- Reforç del respecte per el material

| GRUPS | DIMARTS | DIJOUS |
|------------------------|-----------------|-----------------|
| Grup 1 6 - 8 anys | 17.15h - 18.15h | 17.15h - 18.15h |
| Grup 2 9 - 10 anys | 18.15h - 19.15h | 18.15h - 19.15h |
| Grup 3 11 - 12 anys | 19.15h - 20.15h | 19.15h - 20.15h |

Abonats: 30€ trimestrals. No abonats: 45€ trimestrals.