



## 1.- ESTRUCTURACIÓ DELS GRUPS D'ENTRENAMENT

Grup de treball: P3, P4 i P5

Núm. hores setmanals: 1,5

Exhibicions internes: 2

Objectius:

- Iniciar al nen/a en activitats gimnàstiques i rítmiques tot ballant mitjançant diferents contes.
- Ajudar al nen a conèixer el seu propi cos i les seves possibilitats d'acció, respecte a sí mateix i al seu entorn.
- Augmentar el seu potencial en els següents aspectes: físic, intel·lectual i afectiu.
- Millorar el seu autocontrol i les seves relacions interpersonals i amb el medi.
- Col·laborar en l'educació de nens amb problemes d'aprenentatge o de relació, entre d'altres.

Continguts:

- Conductes neuromotrius (tonicitat, postura, lateralitat,...)
- Conductes motrius bàsiques (equilibri, coordinació dinàmica,...)
- Conductes perceptiu-motrius (orientació espacial, estructuració temporal, ritme,...)
- Esquema corporal (respiració, control corporal, representació corporal,...)
- Habilitats motrius (pràxies, comunicació no verbal, grafomotricitat,...)

## 2.- RESUM REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

- El Club vol formar als/les seus/ves gimnastes de forma integral, fer persones responsables i felices. L'esport com a eina educativa i formativa.
- La directora tècnica serà el responsable de la coordinació esportiva. El responsable tècnic de cada equip serà l'entrenadora/or.
- Els/les gimnastes han d'assistir als entrenaments amb la roba que es facilitarà amb matrícula. Amb fred poden portar l'uniforme d'hivern que es posarà a la venda a la botiga OnLine per crear un clima d'uniformitat i organització. En cap cas poden portar cap altre tipus de roba.
- L'equipatge del Club és propi de cada gimnasta i és la seva responsabilitat mantenir-lo en bon estat. Recomanem marcar el nom amb etiquetes.
- Els tutors tenen la obligació d'abonar la quota que es farà per domiciliació bancària el dia 1 de cada mes. La falta de pagament suposarà que no podrà assistir a l'entrenament fins regular el pagament. Si això es reitera suposarà la baixa del Club. Les baixes han de ser emeses, via email, abans del dia 20 del mes anterior.
- Si una gimnasta es dona de baixa i posteriorment vol tornar a inscriure's al Club haurà de tornar a abonar la matrícula.
- Els rebuts impagats tindran un recàrrec de 5 euros i seran abonats en el termini màxim de 5 dies naturals amb un sobre tancat a la Direcció Tècnica i/o entrenadora corresponent, tot indicant "Nom i cognoms gimnasta+mensualitat". De no ser així no es podrà assistir a l'entrenament.
- Els entrenaments hauran de ser a l'hora citada; al inici el/la gimnasta ha d'estar equipat/da per la tasca a desenvolupar, roba i punteres, no ha de portar cap objecte que pugui causar mal. Queda prohibit entrenar amb rellotge, polseres, collarets... És necessari el cabell recollit.
- Els familiars han de col·laborar en el desenvolupament educatiu i esportiu que el Club intenta donar, inculcant valors com la cooperació, paciència, lleialtat, autocontrol, humilitat, solidaritat... fonamentals dins de qualsevol relació social.
- Els aspectes tècnics són exclusius de l'equip tècnic.
- Queda prohibit l'accés a la sala d'entrenament i/o vestidors. Els acompanyants no han de passar de la zona destinada per a ells.
- Es comprometen a realitzar el màxim nombre de consultes via Email i en últim cas personalment. En cap cas es respondran consultes dins l'horari d'entrenament, imprescindible pel bon funcionament.
- Qualsevol consulta que no es pugui realitzar per Email o personalment, es realitzarà mitjançant el telèfon del Club. S'ha d'utilitzar el telèfon només en cas d'urgència. L'únic telèfon operatiu del Club és el facilitat, en cap cas es farà servir cap telèfon de cap entrenador/a.
- Educarem als/les seus/ves fills/es per assolir un grau elevat d'autonomia. És per això que moltes de les comunicacions seran a través d'ells/es i moltes de les consultes que pugui tenir la família també hauran de ser a través d'ells/es.

## 3.- NORMES DE FUNCIONAMENT

- Les faltes d'assistència o puntualitat s'han d'intentar comunicar prèviament a l'entrenadora corresponent o via email. La porta, si no hi ha una altra activitat, quedarà tancada passats 5 minuts de l'hora.
- Els/les gimnastes que siguin de l'Escola Canigó han de comunicar a el/la professor/a que assistiran al Club per tal de passar-les a recollir.
- Per tal de comprar a la botiga OnLine el/la gimnasta li ha de portar a l'entrenadora corresponent un sobre amb el nom i el material amb els diners a dins. Si està en stock (ho marcarà a la web) se li farà entrega en 48 hores, sinó es comunicarà el temps que trigarà.
- En cas que la roba proporcionada considereu no és de la seva talla, hauríeu de comunicar-ho passat el primer dia per procedir al canvi.
- Les gimnastes que són de l'Escola Canigó i se les ha de passar a recollir a la sortida de l'escola, han de deixar nota escrita al/la tutor/a, preferiblement per tota la temporada.

## 1.- ESTRUCTURACIÓ DELS GRUPS D'ENTRENAMENT

Grup de treball: 1r, 2n i 3er de primària (Iniciació 1B Sant Just a partir de P5).

Núm. hores setmanals: 2

Exhibicions internes: 2

Objectius:

- Iniciar a els/les gimnastes en pràctiques esportives pròpies de la Gimnàstica Rítmica.
- Proporcionar a els/les gimnastes una pràctica esportiva saludable basant-se en els valors de l'esport.
- Desenvolupar de forma multilateral i harmònica habilitats físiques pròpies d'aquest esport.
- Potenciar un bon estat de salut mitjançant la pràctica esportiva i hàbits saludables.
- Desenvolupar les qualitats físiques però especialment les qualitats coordinatives, morals i volutives.

Continguts:

- Expressió corporal (tècnica, espontaneïtat,...)
- Habilitat motrius bàsiques (salt, gir, desplaçament, llançament i recepció,...)
- Habilitats genèriques (bot, conducció en l'espai, colpeig,...)
- Habilitats específiques (de modalitat, aparell,...)
- Capacitats físiques bàsiques (força, flexibilitat, velocitat, resistència, grafomotricitat,...)
- Capacitats perceptivo-motrius (coordinació, equilibri,...)
- Preparació coreogràfica (ritme, treball en equip,...)

## 2.- RESUM REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

- El Club vol formar als/les seus/ves gimnastes de forma integral, fer persones responsables i felices. L'esport com a eina educativa i formativa.

- La directora tècnica serà el responsable de la coordinació esportiva. El responsable tècnic de cada equip serà l'entrenadora/or.

- Els/les gimnastes han d'assistir als entrenaments amb la roba que es facilitarà amb matrícula. Amb fred poden portar l'uniforme d'hivern que es posarà a la venda a la botiga OnLine per crear un clima d'uniformitat i organització. En cap cas poden portar cap altre tipus de roba.

- L'equipatge del Club és propi de cada gimnasta i és la seva responsabilitat mantenir-lo en bon estat. Recomanem marcar el nom amb etiquetes.

- Els tutors tenen la obligació d'abonar la quota que es farà per domiciliació bancària el dia 1 de cada mes. La falta de pagament suposarà que no podrà assistir a l'entrenament fins regular el pagament. Si això es reitera suposarà la baixa del Club. Les baixes han de ser emeses, via email, abans del dia 20 del mes anterior.

Si una gimnasta es dona de baixa i posteriorment vol tornar a inscriure's al Club haurà de tornar a abonar la matrícula.

- Els rebuts impagats tindran un recàrrec de 5 euros i seran abonats en el termini màxim de 5 dies naturals amb un sobre tancat a la Direcció Tècnica i/o entrenadora corresponent, tot indicant "Nom i cognoms gimnasta+mensualitat". De no ser així no es podrà assistir a l'entrenament.

- Els entrenaments hauran de ser a l'hora citada; al inici el/la gimnasta ha d'estar equipat/da per la tasca a desenvolupar, roba i punteres, no ha de portar cap objecte que pugui causar mal. Queda prohibit entrenar amb rellotge, polseres, collarets... És necessari el cabell recollit.

- Els familiars han de col·laborar en el desenvolupament educatiu i esportiu que el Club intenta donar, inculcant valors com la cooperació, paciència, lleialtat, autocontrol, humilitat, solidaritat... fonamentals dins de qualsevol relació social.

- Els aspectes tècnics són exclusius de l'equip tècnic.

- Queda prohibit l'accés a la sala d'entrenament i/o vestidors. Els acompanyants no han de passar de la zona destinada per a ells.

- Es comprometen a realitzar el màxim nombre de consultes via Email i en últim cas personalment. En cap cas es respondran consultes dins l'horari d'entrenament, imprescindible pel bon funcionament.

- Qualsevol consulta que no es pugui realitzar per Email o personalment, es realitzarà mitjançant el telèfon del Club. S'ha d'utilitzar el telèfon només en cas d'urgència. L'únic telèfon operatiu del Club és el facilitat, en cap cas es farà servir cap telèfon de cap entrenador/a.

- Educarem als/les seus/ves fills/es per assolir un grau elevat d'autonomia. És per això que moltes de les comunicacions seran a través d'ells/es i moltes de les consultes que pugui tenir la família també hauran de ser a través d'ells/es.

## 3.- NORMES DE FUNCIONAMENT

- Les faltes d'assistència o puntualitat s'han d'intentar comunicar prèviament a l'entrenadora corresponent o via email. La porta, si no hi ha una altra activitat, quedarà tancada passats 5 minuts de l'hora.

- Els/les gimnastes que siguin de l'Escola Canigó han de comunicar a el/la professor/a que assistiran al Club per tal de passar-les a recollir.

- Per tal de comprar a la botiga OnLine el/la gimnasta li ha de portar a l'entrenadora corresponent un sobre amb el nom i el material amb els diners a dins. Si està en stock (ho marcarà a la web) se li farà entrega en 48 hores, sinó es comunicarà el temps que trigarà.

- En cas que la roba proporcionada considereu no és de la seva talla, hauríeu de comunicar-ho passat el primer dia per procedir al canvi.

- Les gimnastes que són de l'Escola Canigó i se les ha de passar a recollir a la sortida de l'escola, han de deixar nota escrita al/la tutor/a, preferiblement per tota la temporada.

## 1.- ESTRUCTURACIÓ DELS GRUPS D'ENTRENAMENT

Grup de treball: a partir de 3er de primària

Núm. hores setmanals: 3

Exhibicions internes: 2 - Possibilitat competicions JEE segons grup (2-3)

Objectius:

- Ampliar coneixements en pràctiques esportives pròpies de la Gimnàstica Rítmica.
- Proporcionar a les gimnastes una pràctica esportiva saludable basant-se en els valors de l'esport.
- Perfeccionar de forma multilateral i harmònica habilitats físiques pròpies d'aquest esport.
- Potenciar un bon estat de salut mitjançant la pràctica esportiva i hàbits saludables i allunyant-se d'alguns mals hàbits propis de l'edat.
- Desenvolupar les qualitats físiques però especialment les qualitats coordinatives, morals i volutives.

Continguts:

- Expressió corporal (tècnica, espontaneïtat,...)
- Habilitat motriu bàsiques (salt, gir, desplaçament, llançament i recepció,...)
- Habilitats genèriques (bot, conducció en l'espai, colpeig,...)
- Habilitats específiques (de modalitat, aparell,...)
- Capacitats físiques bàsiques (força, flexibilitat, velocitat, resistència, grafomotricitat,...)
- Capacitats perceptivo-motriu (coordinació, equilibri,...)
- Preparació coreogràfica (ritme, treball en equip,...)

## 2.- RESUM REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

- El Club vol formar als/les seus/ves gimnastes de forma integral, fer persones responsables i felices. L'esport com a eina educativa i formativa.

- La directora tècnica serà el responsable de la coordinació esportiva. El responsable tècnic de cada equip serà l'entrenadora/or.

- Els/les gimnastes han d'assistir als entrenaments amb la roba que es facilitarà amb matrícula. Amb fred poden portar l'uniforme d'hivern que es posarà a la venda a la botiga OnLine per crear un clima d'uniformitat i organització. En cap cas poden portar cap altre tipus de roba.

- L'equipatge del Club és propi de cada gimnasta i és la seva responsabilitat mantenir-lo en bon estat. Recomanem marcar el nom amb etiquetes.

- Els tutors tenen la obligació d'abonar la quota que es farà per domiciliació bancària el dia 1 de cada mes. La falta de pagament suposarà que no podrà assistir a l'entrenament fins regular el pagament. Si això es reitera suposarà la baixa del Club. Les baixes han de ser emeses, via email, abans del dia 20 del mes anterior.

Si una gimnasta es dona de baixa i posteriorment vol tornar a inscriure's al Club haurà de tornar a abonar la matrícula.

- Els rebuts impagats tindran un recàrrec de 5 euros i seran abonats en el termini màxim de 5 dies naturals amb un sobre tancat a la Direcció Tècnica i/o entrenadora corresponent, tot indicant "Nom i cognoms gimnasta+mensualitat". De no ser així no es podrà assistir a l'entrenament.

- Els entrenaments hauran de ser a l'hora citada; al inici el/la gimnasta ha d'estar equipat/da per la tasca a desenvolupar, roba i punteres, no ha de portar cap objecte que pugui causar mal. Queda prohibit entrenar amb rellotge, polseres, collarets... És necessari el cabell recollit.

- Els familiars han de col·laborar en el desenvolupament educatiu i esportiu que el Club intenta donar, inculcant valors com la cooperació, paciència, lleialtat, autocontrol, humilitat, solidaritat... fonamentals dins de qualsevol relació social.

- Els aspectes tècnics són exclusius de l'equip tècnic.

- Queda prohibit l'accés a la sala d'entrenament i/o vestidors. Els acompanyants no han de passar de la zona destinada per a ells.

- Es comprometen a realitzar el màxim nombre de consultes via Email i en últim cas personalment. En cap cas es respondran consultes dins l'horari d'entrenament, imprescindible pel bon funcionament.

- Qualsevol consulta que no es pugui realitzar per Email o personalment, es realitzarà mitjançant el telèfon del Club. S'ha d'utilitzar el telèfon només en cas d'urgència. L'únic telèfon operatiu del Club és el facilitat, en cap cas es farà servir cap telèfon de cap entrenador/a.

- Educarem als/les seus/ves fills/es per assolir un grau elevat d'autonomia. És per això que moltes de les comunicacions seran a través d'ells/es i moltes de les consultes que pugui tenir la família també hauran de ser a través d'ells/es.

## 3.- NORMES DE FUNCIONAMENT

- Les faltes d'assistència o puntualitat s'han d'intentar comunicar prèviament a l'entrenadora corresponent o via email. La porta, si no hi ha una altra activitat, quedarà tancada passats 5 minuts de l'hora.

- Els/les gimnastes que siguin de l'Escola Canigó han de comunicar a el/la professor/a que assistiran al Club per tal de passar-les a recollir.

- Per tal de comprar a la botiga OnLine el/la gimnasta li ha de portar a l'entrenadora corresponent un sobre amb el nom i el material amb els diners a dins. Si està en stock (ho marcarà a la web) se li farà entrega en 48 hores, sinó es comunicarà el temps que trigarà.

- En cas que la roba proporcionada considereu no és de la seva talla, hauríeu de comunicar-ho passat el primer dia per procedir al canvi.

- Les gimnastes que són de l'Escola Canigó i se les ha de passar a recollir a la sortida de l'escola, han de deixar nota escrita a la tutor/a, preferiblement per tota la temporada.



## 1.- ESTRUCTURACIÓ DELS GRUPS D'ENTRENAMENT

Grup de treball: Base (2n, 3er i 4t de primària) – Perfeccionament – Especialització (a partir de 5è de primària)

Núm. hores setmanals: Base 1 (5) – Base 2 (7) – Perfeccionament 1 (9) - Perfeccionament 2 (11) – Especialització 1 (13) – Especialització 2 (15)

Exhibicions internes: 2 - Possibilitat exhibicions externes: 1 o 2 - Competicions segons estructura del grup (3-4 per temporada individual i/o conjunt)

Objectius:

- Perfeccionar coneixements en pràctiques esportives pròpies de la Gimnàstica Rítmica.
- Proporcionar a les gimnastes una pràctica esportiva saludable basant-se en els valors de l'esport.
- Iniciar-se o aprofundir en competicions, tot valorant la qualitat de l'aprenentatge i beneficiant-se dels valors en competició.
- Proporcionar un bon estat de salut mitjançant la pràctica esportiva i hàbits saludables dins i fora de l'entrenament.
- Millorar considerablement les qualitats físiques, coordinatives, morals i volutives.

Continguts:

- Preparació coreogràfica (ballet, expressió corporal, moviment segmentari,...)
- Preparació física general (flexibilitat, resistència, força i velocitat)
- Preparació física específica - Tècnica d'aparell (tècnica individual i tècnica de conjunt)
- Tècnica corporal (grups corporals, treball corporal específic,...)
- Codi FIG (coneixement general)

## 2.- RESUM REGLAMENT DE RÈGIM INTERN

- El Club vol formar als/les seus/ves gimnastes de forma integral, fer persones responsables i felices. L'esport com a eina educativa i formativa.
- La directora tècnica serà el responsable de la coordinació esportiva. El responsable tècnic de cada equip serà l'entrenadora/or.
- Els/les gimnastes han d'assistir als entrenaments amb la roba que es facilitarà amb matrícula. Amb fred poden portar l'uniforme d'hivern que es posarà a la venda a la botiga OnLine per crear un clima d'uniformitat i organització. En cap cas poden portar cap altre tipus de roba.
- L'equipatge del Club és propi de cada gimnasta i és la seva responsabilitat mantenir-lo en bon estat. Recomanem marcar el nom amb etiquetes.
- Els tutors tenen la obligació d'abonar la quota que es farà per domiciliació bancària el dia 1 de cada mes. La falta de pagament suposarà que no podrà assistir a l'entrenament fins regular el pagament. Si això es reitera suposarà la baixa del Club. Les baixes han de ser emeses, via email, abans del dia 20 del mes anterior.
- Si una gimnasta es dóna de baixa i posteriorment vol tornar a inscriure's al Club haurà de tornar a abonar la matrícula.
- Els rebuts impagats tindran un recàrrec de 5 euros i seran abonats en el termini màxim de 5 dies naturals amb un sobre tancat a la Direcció Tècnica i/o entrenadora corresponent, tot indicant "Nom i cognoms gimnasta+mensualitat". De no ser així no es podrà assistir a l'entrenament.
- Els entrenaments hauran de ser a l'hora citada; al inici el/la gimnasta ha d'estar equipat/da per la tasca a desenvolupar, roba i punteres, no ha de portar cap objecte que pugui causar mal. Queda prohibit entrenar amb rellotge, polseres, collarets... És necessari el cabell recollit.
- Els familiars han de col·laborar en el desenvolupament educatiu i esportiu que el Club intenta donar, inculcant valors com la cooperació, paciència, lleialtat, autocontrol, humilitat, solidaritat... fonamentals dins de qualsevol relació social.
- Els aspectes tècnics són exclusius de l'equip tècnic.
- Queda prohibit l'accés a la sala d'entrenament i/o vestidors. Els acompanyants no han de passar de la zona destinada per a ells.
- Es comprometen a realitzar el màxim nombre de consultes via Email i en últim cas personalment. En cap cas es respondran consultes dins l'horari d'entrenament, imprescindible pel bon funcionament.
- Qualsevol consulta que no es pugui realitzar per Email o personalment, es realitzarà mitjançant el telèfon del Club. S'ha d'utilitzar el telèfon només en cas d'urgència. L'únic telèfon operatiu del Club és el facilitat, en cap cas es farà servir cap telèfon de cap entrenador/a.
- Educarem als/les seus/ves fills/es per assolir un grau elevat d'autonomia. És per això que moltes de les comunicacions seran a través d'ells/es i moltes de les consultes que pugui tenir la família també hauran de ser a través d'ells/es.

## 3.- NORMES DE FUNCIONAMENT

- Les faltes d'assistència o puntualitat s'han d'intentar comunicar prèviament a l'entrenadora corresponent o via email. La porta, si no hi ha una altra activitat, quedarà tancada passats 5 minuts de l'hora.
- Els/les gimnastes que siguin de l'Escola Canigó han de comunicar a el/la professor/a que assistiran al Club per tal de passar-les a recollir.
- Per tal de comprar a la botiga OnLine el/la gimnasta li ha de portar a l'entrenadora corresponent un sobre amb el nom i el material amb els diners a dins. Si està en stock (ho marcarà a la web) se li farà entrega en 48 hores, sinó es comunicarà el temps que trigarà.
- En cas que la roba proporcionada considereu no és de la seva talla, hauríeu de comunicar-ho passat el primer dia per procedir al canvi.
- Les gimnastes que són de l'Escola Canigó i se les ha de passar a recollir a la sortida de l'escola, han de deixar nota escrita al/la tutor/a, preferiblement per tota la temporada.