

# ESPORT A LA CARTA

Programa promoció  
esportiva en horari lectiu.  
**Curs 2023-2024**



**MANRESA2024**  
CIUTAT EUROPEA DE L'ESPORT

# ÍNDEX

---

- PRESENTACIÓ
- COM SOL·LICITAR SESSIONS
  - Reservar cita prèvia
  - Condicions
- MODALITATS ESPORTIVES:
  1. Atletisme (Club Atlètic Manresa)
  2. Bàdminton (Club Bàdminton Bages)
  3. Ball Esportiu (Royal Dance i Swing Manresa)
  4. Beisbol (Beisbol Club Manresa)
  5. Boccia (Fundació AMPANS)
  6. Gimnàstica Artística (EGIBA)
  7. Gimnàstica Rítmica (Club Rítmica Manresa)
  8. Judo (Esport-7 Judo)
  9. Rugbi (Manresa Rugby Club)

# PRESENTACIÓ

---

Un curs més ens plau fer-vos arribar la informació del programa municipal de promoció esportiva en horari lectiu, **Esports a la Carta**.

Com ja sabeu, un dels objectius d'aquest programa és donar a conèixer, als infants i adolescents de Manresa, modalitats esportives implantades a la ciutat. Per tal de garantir l'equitat educativa i l'accés a l'esport a tots els alumnes de la ciutat, s'ofereix aquest recurs educatiu en horari lectiu i de forma totalment gratuïta.

En aquest catàleg hi trobareu l'oferta de cada una de les modalitats esportives i les seves característiques (dies i horaris, cursos, lloc de realització, ...) i recordeu que podreu sol·licitar, fins a un màxim de dues sessions per grup-classe, i podreu combinar-les com cregueu més convenient per els vostres alumnes.

## COM SOL·LICITAR SESSIONS:

---

En primer lloc caldrà que **reserveu cita prèvia** per rebre la trucada de la Secció d'Esports per concertar les sessions. Una reserva per escola a excepció dels centres que tingueu Primària i Secundària, que podreu reservar dues cites.

La cita prèvia la podreu reservar, **a partir del dijous 23 de novembre a les 11 hores**, des del següent enllaç:

<https://www.manresa.cat/react/citaprevia/solicitud/ESCA>

- a) Cites prèvies per sessions **combinades, del 27 de novembre a l'1 de desembre.**
- b) Cites prèvies per sessions **aïllades, de l'11 al 15 de desembre.**

El dia i hora reservats a la cita prèvia rebreu la trucada, en el telèfon que indiqueu, per concertar les sessions del vostre centre.

### **Condicions:**

- Signar el full de confirmació de les sessions concertades.
- Inici de les **sessions a partir del 15 de gener.**
- Un màxim de 2 sessions de cada modalitat esportiva i grup classe.

# 1. Atletisme

## (Club Atlètic Manresa)

---

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	Dilluns, dimecres i divendres de 9 a 13 hores
<b>Lloc:</b>	Estadi d'Atletisme
<b>Contingut:</b>	Els alumnes realitzaran diferents curses, salts i llançaments utilitzant la instal·lacions i materials propis de l'atletisme.



# 2. Bàdminton

## (Club Bàdminton Bages)

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	De dilluns a divendres de 9 a 12.30 hores
<b>Lloc:</b>	Escola
<b>Contingut:</b>	Treball dels aspectes generals dels esports de raqueta com són la familiarització amb l'implement, el mòbil i realització dels gestos tècnics bàsics del bàdminton.



# 3. Ball Esportiu

## (3.1. Royal Dance)

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	De dilluns a dijous de 9 a 16.30 hores.
<b>Lloc:</b>	Muralla de Sant Francesc, 49 (Antic Hotel Pere III)
<b>Contingut:</b>	Introducció Ball Esportiu amb la tècnica i ritme de diferents estils: salsa, samba, tango, rock&roll ... <b>Important dur calçat de recanvi</b> (NO utilitzar el de carrer).



# 3. Ball Esportiu

## (3.2. Swing Manresa)

<b>Cursos:</b>	Primària (Recomanat cicle superior) Secundària
<b>Dies i horaris</b>	De dilluns a divendres De 9 a 16.30 hores
<b>Lloc:</b>	Swing Manresa C. del Sol, 5. Manresa
<b>Contingut:</b>	Introducció Ball Esportiu amb la tècnica i ritme de diferents estils: salsa, samba, tango, rock&roll ... També músiques de sempre per ballar per separat fent una coreografia de grup (twist, country, disco-dance...)





# 4. Beisbol

## (Beisbol Club Manresa)

---

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	De dilluns a divendres de 9 a 14 hores
<b>Lloc:</b>	Camp de Beisbol del Congost i túnel de batar del Pavelló.
<b>Contingut:</b>	Explicació del material de joc. Pràctica d'exercicis per la familiarització i aprenentatge dels fonaments tècnics bàsics de batar, llançar, agafar i córrer les bases. Partit final de beisbol amb el reglament adaptat segons les edats dels participants.



# 5. Boccia

## (Fundació AMPANS)

<b>Cursos:</b>	Cicle superior de Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	Divendres de 10.30 a 12.30 h
<b>Lloc:</b>	Centre Ocupacional La Llum (Comabella) Complex Esportiu Vell Congost Pavelló Escola
<b>Contingut:</b>	<p>30' part teòrica, amb suport d'una presentació power point on els jugadors/es amb discapacitat física i intel·lectual expliquen els orígens de la boccia i com jugar (normativa)</p> <p>60' part pràctica, on s'organitzen diferents partides de boccia participant d'aquestes: els alumnes de l'escola i els jugadors/es experts. Durant el desenvolupament del joc es demanarà als alumnes participació com: arbitres, jugadors/es o assistents d'algun jugador/a amb mobilitat reduïda.</p>



# 6. Gim. Artística

## (EGIBA)

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	Dilluns a divendres de 8 a 14.30 h. Dimarts i dijous de 15 a 16.30 hores
<b>Lloc:</b>	Sala Andreu Vivó del Complex Esportiu Vell Congost.
<b>Contingut:</b>	Conèixer els aparells d'aquest esport amb l'aprenentatge dels elements bàsics de cadascun i poder gaudir de la riquesa motriu de la gimnàstica. Cal portar roba esportiva, <b>mitjons nets i els cabells recollits.</b>



# 7. Gim. Rítmica

## (Club Rítmica Manresa)

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	De dilluns a divendres de 9.30 a 12.30 hores.
<b>Lloc:</b>	Pavelló de l'Ateneu les Bases (C. Cintaires, 32. Manresa)
<b>Contingut:</b>	Escalfament i treball de diferents elements de la sessió de gimnàstica rítmica: coordinació, ritme, flexibilitat i contacte amb els aparells (Pilota, Maces, Cinta, Cèrcol i Corda).



# 8. Judo

## (Club Judo Esport 7)

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	Dilluns, dimarts, i divendres de 8 a 14.30 hores Dimecres (només a Esport-7)
<b>Lloc:</b>	Sala de Judo del Complex Esportiu del Congost. Esport-7 Judo (Flor de Lis, 34) Escola (si es disposa de Tatami muntat)
<b>Contingut:</b>	Sessió d'iniciació i introducció al Judo, amb jocs de pre-lluita. Aprentatge de les caigudes, tècniques de projecció i immobilització bàsiques.



# 9. Rugby

## (Manresa Rugby Club)

---

<b>Cursos:</b>	Primària Secundària
<b>Dies i horaris</b>	De dilluns a divendres de 9 a 14.30 i de 15 a 16.30 hores
<b>Lloc:</b>	Camp de Rugby de la Zona Esportiva del Congost
<b>Contingut:</b>	Introduir als alumnes l'esport del rugby mitjançant jocs i/o activitats adequades a cada grups d'edat.

