

PROGRAMES I ESCOLES



GUIA ESPOR TIVA

TEMPORADA 19.20

Més esport, més salut

La Guia Esportiva 2019-2020 que tens a les teues mans és el fruit de molts mesos de treball, d'anys d'experiència del personal del Servei Municipal d'Esports (SME) de Paiporta. És un servei que oferim des de l'Ajuntament per promoure la pràctica esportiva amb un objectiu clar: Que et mogues. Que deixes la vida sedentària. Que apostes per uns hàbits més saludables. Perquè d'aquesta manera tindràs una vida millor. I més llarga!

L'oferta de la Guia Esportiva està dissenyada per a totes les edats. Perquè la pràctica esportiva s'ha de mantindre al llarg de tota la vida. A cada edat, a cada condició i a cada possibilitat física hi ha un esport o exercici que s'adapta i de ben segur redundarà en una millor qualitat de vida. L'esport és salut, i volem que ho siga per a totes i tots, sense distincions.

Deia que l'esport és salut, i no sols parle de les nostres articulacions, músculs i tendons. Em referisc també al benestar mental. Està demostrat científicament que la pràctica esportiva comporta la segregació de substàncies químiques en el nostre organisme relacionades directament amb la felicitat. A més, practicar esport en grup ens permet cultivar les nostres relacions socials, un element tan fonamental per a la nostra salut com el propi moviment corporal que ens permet combatre el sobrepès i mantindre a ratlla els índexs de colesterol.

Per tot això, des de l'Ajuntament de Paiporta apostem per dotar de més i millors alternatives aquesta Guia Esportiva. L'aposta s'ha mantingut des de que vàrem arribar al govern, l'any 2015, i es mantindrà en la legislatura que acabem d'encetar. Mai retallarem aquest servei perquè, si estem al capdavant de l'Ajuntament per a millorar la vida de les persones, mai retallarem en el benestar. I aquesta Guia és una de les màximes expressions d'aquest benestar. Millorar-la i ampliar-la cada any és un dels motius principals pels quals estem ací treballant.

Per últim, m'agradaria animar-vos a que vos apunteu a aquelles modalitats que coneixeu, a que en proveu de noves, i a que vos dirigiu a l'SME si creieu que hi ha algun aspecte que cal millorar o ampliar. Estem ací per a escoltar-vos.

Espere que disfruteu d'aquest nou curs esportiu.

Isabel Martín Gómez
Alcaldeessa





Seguir millorant

Com a nova regidora de Joventut i Esports és un plaer presentar-vos la Guia Esportiva Municipal per al proper curs 2019-2020. Durant els últims quatre anys han sigut moltes les propostes que s'han anat incorporat a l'oferta municipal i en aquesta nova legislatura volem continuar el camí encetat, millorant els serveis i l'oferta esportiva per a tota la ciutadania.

Fomentar l'esport de base serà un dels objectius principals d'aquest període. Per això mantenim les Escoles Esportives, amb un nombre cada vegada més ampli de disciplines per a xiquetes i xiquets en edat escolar. Continuarem ampliant l'oferta cada any, optimitzant els recursos disponibles i no estalviarem esforços per oferir escoles de qualitat.

Incloure la pràctica esportiva en el nostre dia a dia millora la nostra condició física i millora la nostra qualitat de vida. I amb una pràctica saludable, això es compleix sempre. Els Programes Esportius ofereixen activitats per a persones de qualsevol edat i condició que vullguen incloure hàbits saludables en el seu dia a dia. Enfortir el cos i la ment ens ajuda a gaudir d'una vida més plena i més conscient.

Aprofitem l'oportunitat de ficar-ho en pràctica des de ja mateix!

Marian Val Canós
Regidora de Joventut i Esports

INFORMACIÓ GENERAL PER A ESCOLES ESPORTIVES I PROGRAMES

Si es dona la circumstància que es completen totes les places oferides, es posarà una llista d'espera i, en cas de poder completar un nou grup, el Servei Municipal d'Esports, estudiarà la possibilitat de la seua posada en marxa.

El Servei Municipal d'Esports es reserva el dret de canviar o de modificar els horaris i les ubicacions d'algunes activitats que, per necessitats del servei, siguin convenients.

CALENDARI D'ACTIVITATS

Inici de les classes: **1 d'octubre de 2019.**

Finalització de les classes: **15 de juny de 2020.**

Períodes vacacionals:

Nadal: **del 24 de desembre al 6 de gener.**

Pasqua: **del 10 al 20 d'abril, ambdós inclusivament.**

Dies no lectius: **9 i 12 d'octubre / 1 de novembre / 6 i 7 de desembre / 16, 17, 18, 19 i 20 de març / 1 de maig**

ESCOLES ESPORTIVES

- Escola d'Educació Física de Base
- Escola Multiesport
- Escola Tècnica de Futbol
- Escola de Bàsquet
- Escola de Taekwondo
- Escola de Gimnàstica Rítmica
- Escola d'Esport Adaptat
- Jocs esportius lúdics, pinfuvote, mazaball
- Ritmes Infantils
- Escola d'Handbol i tchoukball
- Escola d'Escalada i esport de muntanya

PROGRAMES ESPORTIUS

- Gimnàstica de manteniment global
- Batu-Pump
- Gimnàstica suau i expressió corporal
- loga
- loga-lates
- Taitxí
- Xi-Kung-medita
- Zumbababís

DADES D'INSCRIPCIONS I RENOVACIONS

Les inscripcions a les escoles i programes es realitzaran al Poliesportiu Municipal en horari:

Matins: de 9.00 a 14.00 hores, de dilluns a divendres.

Vesprades: de 18.00 a 19.30 hores, dilluns, dimarts i dijous.

Per als alumnes del curs anterior que desitgen continuar (en aquest nou curs) deuran comunicar la seua renovació abans del dia 30 d'agost. Una vegada finalitzat el termini, la seua plaça quedarà disponible per a altres persones usuàries.

Les altes per al nou alumnat que s'inscriuen es faran del 10 de juliol al 22 de setembre. La plaça serà confirmada a partir del 25 de setembre, segons les vacants que es produïsquen.

Una vegada adquirida la plaça en les activitats quadrimestrals, es podrà mantindre durant tot el curs, sempre que es respecten els termes de renovació de la mateixa, que són els següents:

Quotes primer quadrimestre: del 27 de setembre al 8 d'octubre.
(Període: octubre-novembre-desembre i gener)

Quotes segon quadrimestre: del 16 de gener al 7 de febrer.
(Període: febrer-març-abril i maig)

NOTA IMPORTANT PER A LES PERSONES USUÀRIES ALTES I BAIXES

Totes les persones usuàries del pagament quadrimestral hauran de comunicar per escrit al Servei Municipal d'Esports si es donen de baixa en la seua activitat. S'ha de fer abans del dia 30 del quart mes del quadrimestre pertinent. En cas contrari s'entendrà que continuen en l'activitat. Una vegada haja passat el citat termini, no es retornarà l'import de la quota del programa.

Una vegada s'inicien les classes, les persones usuàries no tindran dret a la devolució de la quota si no és per motius mèdics, presentant el justificant corresponent.

Els fulls de baixes per a l'activitat es troben a la consergeria del Poliesportiu municipal.

BONIFICACIONS

Tots els usuaris i usuàries **majors de 65 anys** gaudeixen d'una bonificació en el pagament de la quota del **25%**. Les persones pensionistes no poden gaudir d'eixa bonificació.



Gimnàstica de manteniment global

Gimnàstica de manteniment global

Sessions destinades a millorar l'activitat física muscular i cardiovascular amb exercicis d'intensitat variable, adaptats perquè qualsevol persona pugui fer exercici físic. Podran inscriure's les persones majors de 18 anys. El nombre de persones participants mínim per a formar grup serà de 12 alumnes i el màxim serà de 35. Cal assenyalar que el grup amb codi 02 és de menor intensitat i està enfocat a persones majors (+ 55 anys).

codi 01 Poliesportiu +18 anys
Dilluns·Dimecres·Divendres
09.30 a 10.30 h
65€ (quadrimestre)

codi 02 Poliesportiu +55 anys
Dilluns·Dimecres·Divendres
10.35 a 11.35 h
65€ (quadrimestre)

codi 03 Poliesportiu +18 anys
Dimarts·Dijous
09.30 a 10.30 h
50€ (quadrimestre)

codi 04 Poliesportiu +18 anys
Dilluns·Dimecres·Divendres
19.05 a 20.05 h
65€ (quadrimestre)

Batu-Pump

L'activitat de Batu-Pump permet entrenar la força, la resistència muscular i la condició física general d'una forma divertida i espectacular. Les classes estan programades amb diferents coreografies i cada grup muscular es treballa al ritme de la millor música. En una hora entrenaràs cada múscul del teu cos.

codi 05 Poliesportiu +16 anys
Dilluns-Dimecres-Divendres
20.10 a 21.10 h
65€ (quadrimestre)

Zumbbabis

Ball multidisciplinari que té la finalitat de mantenir, desenvolupar i enfortir els músculs del cos a força de moviments semblants als diversos balls llatins i moderns.

codi 06 Poliesportiu +16 anys
Dimarts-Dijous
19.30 a 20.30 h
55€ (quadrimestre)

codi 07 Poliesportiu (2) +16 anys
Dimarts-Dijous
19.35 a 20.35 h
55€ (quadrimestre)

Zumbbabis





Gimnàstica suau i expressió corporal

Gimnàstica suau i expressió corporal

En aquest programa es practica una gimnàstica suau i s'agrupen distintes tècniques corporals per a millorar el rendiment físic i relaxar la ment, utilitzant exercicis d'estiraments, treballant amb pals, pilotes, etc. Podran inscriure's totes les persones a partir de 45 anys. El nombre de persones participants mínim per a formar grup serà de 10 alumnes i el màxim serà de 60.

codi 08 CEIP L'Horta +45 anys
Dilluns-Dimecres-Divendres
18.00 a 19.30 h
46€ (quadrimestre)

loga

Disciplina per al coneixement del cos i de la ment, la qual implica un estat interior de pau, serenitat, força i comprensió instintiva de les veritats essencials de la vida.

Podran inscriure's totes les persones a partir de 16 anys. El nombre de persones participants mínim per a formar grup serà de 12 alumnes i el màxim serà de 35.

codi 09 Poliesportiu +16 anys
Dilluns-Dimecres-Divendres
15.30 a 17.00 h
65€ (quadrimestre)

codi 10 Poliesportiu +16 anys
Dimarts-Dijous
15.50 a 17.20 h
55€ (quadrimestre)

codi 11 Poliesportiu +16 anys
Dimarts-Dijous
20.30 a 22.00 h
55€ (quadrimestre)

loga-lates

codi Poliesportiu +16 anys
12 Dimarts·Dijous
09.30 a 11.00 h
55€ (quadrimestre)

Taitxí

Art marcial xinès que no requereix quasi esforç o una elevada concentració mental per a practicar-lo. El taitxí es caracteritza pels beneficis que atribueix la seua pràctica, sense importar la condició física, com ara els d'enfortir la salut i el de perseguir la longevitat.

codi CEIP L'Horta +18 anys
14 Dilluns·Dimecres·Divendres
19.30 a 21.00 h
65€ (quadrimestre)

Xi-kung-medita

Vivim amb els músculs contrets; tot i que no fem activitat física, gastem energia, augmentem la irritabilitat i la inestabilitat. Amb aquest programa aprenem a respirar, a millorar el sistema nerviós central i a eliminar la tensió, la por i l'estrès. En una hora entrenaràs cada múscul del teu cos.

codi Poliesportiu +16 anys
13 Dilluns·Dimecres·Divendres
09.30 a 11.00 h
65€ (quadrimestre)

Xi-kung-medita



Gimnàstica i esport adaptat

Aquest programa està orientat a donar cobertura a totes les persones amb dificultats físiques i psíquiques i ofereix, de forma adequada i tècnica mitjançant l'educació física i l'esport, una millora global a tots els nivells, cosa que permet una integració més completa a les exigències de la convivència actual. Podran inscriure's totes les persones amb dificultats físiques o psíquiques. El nombre mínim de persones participants per a formar grup serà de 5 alumnes i el màxim serà de 15.

codi Poliesportiu
15 Dimecres-Divendres
17.30 a 19.00 h
Gratuït

Educació física de base

(PSICOMOTRICITAT)

Escola d'Iniciació Esportiva per als més menuts i menudes que, mitjançant jocs adaptats a la seua edat, faran que vagen adquirint hàbits esportius i, al mateix temps, es familiaritzaran amb el moviment, tant de coordinació com d'equilibri i lateralitat. Escola dirigida a tots els xiquets i xiquetes d'entre 4 a 6 anys.

codi Poliesportiu 4 a 6 anys
16 Dimarts-Dijous
17.40 a 19.00 h
35€

codi Poliesportiu 4 a 6 anys
17 Dilluns-Dimecres
17.40 a 19.00 h
35€ (quadrimestre)

Educació física de base





Gimnàstica rítmica

Iniciació multiesport i jocs alternatius

L'Escola d'Iniciació Multiesport està enfocada per a que tots els xiquets i xiquetes puguin tindre la possibilitat de conèixer els elements bàsics de tècnica i reglamentació de diversos esports, tant a nivell individual com a nivell col·lectiu. Escola dirigida a tots els xiquets i xiquetes d'entre 7 i 13 anys.

codi 18 Poliesportiu 10 a 13 anys
Dilluns-Dimecres-Divendres
17.30 a 19.00 h
42€ (quadrimestre)

codi 19 Poliesportiu 7 a 9 anys
Dimarts-Dijous
17.30 a 19.00 h
35€ (quadrimestre)

codi 20 Poliesportiu 7 a 9 anys
Dilluns-Dimecres-Divendres
17.30 a 19.00 h
42€ (quadrimestre)

Gimnàstica rítmica

Escola dirigida a totes les xiquetes i xiquets d'entre 4 i 15 anys. Mínim de 10 alumnes per classe i màxim de 35.

codi 21 CEIP L'Horta 4 a 7 anys
Dimarts-Dijous
17.30 a 18.30 h
35€ (quadrimestre)

codi 22 CEIP L'Horta 8 a 15 anys
Dimarts-Dijous
18.30 a 19.30 h
35€ (quadrimestre)

codi 23 IES A. Alfaro 4 a 7 anys
Dimarts-Dijous
17.00 a 18.00 h
35€ (quadrimestre)

codi 24 IES A. Alfaro 4 a 7 anys
Dimarts-Dijous
18.00 a 19.00 h
35€ (quadrimestre)



Bàsquet

Bàsquet

L'Escola Municipal de Bàsquet està enfocada a la formació i el desenvolupament de la tècnica del bàsquet i a l'adquisició d'hàbits esportius per a, posteriorment, aconseguir un nivell de destresa i coordinació que permeti a l'alumnat tindre els coneixements bàsics per poder afrontar millor l'etapa posterior de competició. Escola dirigida a tots els xiquets i xiquetes d'entre 9 i 13 anys. Mínim de 8 alumnes per classe i màxim de 18.

codi Poliesportiu 9 a 13 anys
25 Dilluns-Dimecres
17.30 a 19.00 h
35€ (quadrimestre)

Taekwondo

Escola per a donar cabuda a les demandes existents en el camp de les arts marcial, enfocada a la pràctica de la defensa personal i el desenvolupament d'habilitats més efectives amb l'ús de les mans i els peus. Escola dirigida a tots els xiquets i les xiquetes d'entre 5 i 14 anys. Mínim de 10 alumnes per classe.

codi CEIP Ausiàs M. 5 a 8 anys
26 Dimarts-Dijous
17.30 a 18.30 h
40€ (quadrimestre)

codi CEIP Ausiàs M. 9 a 14 anys
27 Dimarts-Dijous
18.30 a 19.30 h
40€ (quadrimestre)

codi CEIP Ausiàs M. 5 a 8 anys
28 Dilluns-Dimecres
17.30 a 18.30 h
40€ (quadrimestre)

Tècnica del futbol

Es basa principalment en la millora de les qualitats individuals del maneig de la pilota. És per això que aquesta modalitat d'escola específica de la tècnica està enfocada, en la mesura de les possibilitats, a un ensenyament pràctic i teòric, de forma molt més individualitzada i personal, que millore les seues carències tècniques individuals, com ara la millora del colpeig de la pilota, el control, les passades, la coordinació de moviments, els porters, etc. Xiquets i xiquetes d'entre 7 i 12 anys. Mínim de 8 alumnes per classe i màxim de 18.

codi 29 Camp f. Palleter 7 a 9 anys
Dimarts-Divendres
17.30 a 18.45 h
35€ (quadrimestre)

codi 30 Camp f. Palleter 10 a 12 anys
Dimecres-Divendres
17.30 a 18.45 h
35€ (quadrimestre)

Ritmes infantils

Dirigida a xiquetes i xiquets de 8 a 15 anys que tenen l'oportunitat de practicar ritmes de ball d'actualitat (hip hop, funky, etc.)

codi 31 Poliesportiu 8 a 10 anys
Dimarts-Dijous
17.45 a 18.45 h
35€ (quadrimestre)

codi 32 Poliesportiu 11 a 15 anys
Dilluns-Dimecres
17.45 a 18.45 h
35€ (quadrimestre)

codi 32 CC La Inmaculada 8 a 10 anys
Dilluns-Dimecres
17.35 a 18.35 h
35€ (quadrimestre)

Ritmes infantils



Escola d'escalada i esport de muntanya

Escola dirigida a xiquets i xiquetes de 8 a 12 anys, on se'ls ofereix l'oportunitat de practicar l'esport de muntanya.

codi 34 Poliesportiu 8 a 12 anys
Dimecres-Divendres
17.30 a 19.00 h
35€ (quadrimestre)

Handbol i tchoukball

Escola dirigida a xiquets i xiquetes de 9 a 13 anys on se'ls ofereix l'oportunitat de practicar l'esport de l'handbol i de millorar destreses com ara la força, l'agilitat o la potència. El tchoukball és un esport que es practica a la pista de handbol però substituint les porteries per uns trampolins elàstics per fer rebotar la pilota.

codi 35 Poliesportiu 9 a 13 anys
Dimecres-Divendres
17.30 a 19.00 h
35€ (quadrimestre)

Handbol



Jocs esportius lúdics

(pinfuvote, mazaball)

Practicarem esports com el pinfuvote, una barreja de ping-pong, futbol, vòlei i tennis. Mazaball, un esport super divertit que es juga amb 12 maces i una pilota d'espuma.

codi 36 Poliesportiu 9 a 13 anys
Dimarts-Dijous
17.30 a 19.00 h
35€ (quadrimestre)

Dades personals

a emplenar
pel SME
Codi Alumnat

Cognoms

Nom

Edat

Adreça

Núm.

Pta.

DNI

Població

Codi postal

Data naixement

Telèfon

Mòbil

Sexe

D

H

Curs 2019/20

S'inscriu per primera vegada

SÍ

NO

Activitat esportiva seleccionada

Codi

Primera opció

Llista d'espera

1r quadrimestre

2n quadrimestre

Segona opció

Emplenar només per a les inscripcions a les escoles esportives

Nom del pare, mare o tutor o tutora legal

Telèfon

DNI

AUTORITZACIÓ PATERNA: mitjançant el present escrit, autoritze a la persona dalt ressenyada a la pràctica esportiva a la qual sol·licita la seua inscripció en aquest formulari. Igualment, declare que no pateix cap patologia ni situació clínica que l'impedisca la pràctica normal esportiva per a la qual sol·licita la seua inscripció, i als efectes oportuns signe la present autorització.

AUTORITZACIÓ IMATGE: també autoritze a fer-li fotos durant les activitats esportives i a la seua publicació en activitats, recursos i mitjans de comunicació com ara la web municipal, Facebook, la guia esportiva, el BIM Paiporta, etc. o diaris regionals com ara Levante o Las Provincias.

En la meua condició d'interessat/ada, autoritze al Servei Municipal d'Esports a que incloga en qualsevol suport audiovisual, per a efectes de reproducció i comunicació pública, qualsevol esdeveniment a nivell estrictament institucional i esportiu.

Aquesta autorització d'utilització del contingut gravat i de la meua imatge es fa a l'empara del que es disposa en la Llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.

En qualsevol moment pot exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació o oposició respecte de les seues dades personals, enviant un escrit, acompanyat d'una imatge del seu DNI o document acreditatiu equivalent, al Servei Municipal d'Esports > esports@paiporta.es

SÍ ☐ NO ☐

Signatura >

Ordre de domiciliació bancària

Activitat esportiva

Codi

Titular del compte

DNI

IBAN

E	S																		

Distingit senyor o distingida senyora, a càrrec del compte indicat, i fins a nou avís, servisca emplenar aquesta domiciliació davant de l'entitat de crèdit ressenyada.

Signatura >