
JO VAIG A LA UB

Apunta't a les Escoles Esportives de
la Universitat de Barcelona.

Futbol, Bàsquet, Karate, Natació, Pàdel,
Tenis i Dissabtes d'Esport amb tècnics especialitzats.

Si tens entre **3 i 16 anys**, vine a fer esport a la UB.

Més de **100.000m²** d'instal·lacions esportives
a la zona universitària obertes a totes les famílies.

www.ub.edu/esports



UNIVERSITAT DE BARCELONA

U

B

la Universitat



Segueix-nos al facebook:
<http://www.facebook.com/EsportsUB>

Els continguts d'aquesta publicació (incloent-hi els horaris, preus, etc.) no són, sota cap circumstància, vinculants, i poden variar sense avís previ; consulteu-ne la informació actualitzada a: www.ub.edu/esports

ESCOLES ESPORTIVES DE LA UNIVERSITAT DE BARCELONA

CURS 2011-12

La Universitat de Barcelona presenta el seu **programa d'Escoles Esportives** per a la temporada 2011-12, que es desenvoluparà al llarg de tot el període lectiu del curs escolar, amb l'objectiu d'ampliar la seva oferta esportiva i formativa adreçada a infants i joves d'**educació infantil, primària i secundària**.

Les Escoles Esportives de la Universitat de Barcelona de **Futbol, Bàsquet, Karate, Natació, Pàdel, Tennis i Dissabtes d'Esport** estan adreçades a infants i joves entre 3 i 16 anys, i estan específicament dissenyades segons les diferents franges d'edat, i abracen des de la familiarització amb un esport i el seu medi físic fins a un nivell d'adquisició de tècniques més avançades.

Totes les activitats incloses en el programa d'Escoles Esportives es duen a terme íntegrament en els equipament d'Esports UB.

PROGRAMACIÓ I OBJECTIUS

Equip tècnic

Tots els continguts programats a les Escoles Esportives estan dissenyats i desenvolupats per un equip tècnic format per **Ilicenciats en Ciències de l'Educació Física i l'Esport** (CCAFE).

Ratios

La relació entre el nombre d'alumnes per activitat i els tècnics que la imparteixen serà l'adient per a garantir que el programa de cada escola es desenvolupi en òptimes condicions.

Continguts

- Ensenyar els diferents fonaments tècnics i les relacions tàctiques de les diferents disciplines esportives recollides en el programa.
- Possibilitar la participació en competicions esportives de forma puntual.
- Inculcar els valors i les normes que venen relacionats directament amb el món de l'esport.
- Aconseguir que els participants es diverteixin en tot moment, alhora que assoleixen una millora individual i grupal.

CALENDARI

De l'1 d'octubre al 22 de juny

Dies i períodes festius del calendari d'Escoles Esportives Infantils:

12 d'octubre de 2011

1 de novembre de 2011

6 i 8 de desembre de 2011

Del 24 de desembre del 2011 al 8 de gener del 2012 (ambdós inclosos, vacances de Nadal)

De l'1 al 9 d'abril de 2012 (ambdós inclosos, Setmana Santa)

1 de maig de 2012

28 de maig de 2012

24 de juny de 2012

INSCRIPCIONS

La inscripció a les Escoles Esportives s'ha de formalitzar a través de l'**Administració d'Esports UB o la Secretaria Virtual (www.ub.edu/esports)** fins que s'exhaureixin les places ofertes a cada grup. S'aplicaran **descomptes** per la inscripció a més d'una escola i també a partir del segon fill inscrit. Totes les tarifes indicades en aquest document es refereixen a **importos mensuals**.

ABONAMENTS FAMILIARS

Per tal de facilitar i incentivar la pràctica esportiva conjunta en l'àmbit familiar, Esports UB ofereix la possibilitat de fer abonaments familiars:

— Els pares i fills d'una mateixa família poden adquirir la condició d'abonats a Esports UB

a partir de 60,96 €.

— Els abonaments familiars que tinguin un fill inscrit a les Escoles Esportives tenen el **primer mes d'abonament gratuït** dins el període de promoció.

— Els abonaments familiars ofereixen preus especials en la inscripció a les Escoles Esportives d'Adults i permeten **l'ús gratuït del pàrquing** propi d'Esports UB mentre es realitza l'activitat.

ESCOLA ESPORTIVA DE FUTBOL CAMP

Nens i nenes de 6 a 12 anys



Si teniu fills nascuts entre el 2000 i el 2005 a qui els agrada el futbol i voleu que s'iniciïn en aquest esport d'una manera divertida i educativa, l'Escola de Futbol de la UB és el lloc ideal per aconseguir-ho.

OBJECTIUS

Aconseguir el desenvolupament psicomotriu i neuronal propi de les diferents etapes de formació adaptat a cada edat.

Ensenyar els diferents gestos tècnics i relacions tàctiques propis del futbol.

Inculcar els valors i les normes que venen relacionats de manera directa amb el món de l'esport.

Aconseguir que els participants es diverteixin en tot moment.

COMPETICIÓ EN ESCOLA

Durant el 1r quadrimestre es jugaran partits de competició amb altres centres, i es valorarà la inclusió dels equips de l'Escola en la competició organitzada pel CEEB (Consell de l'Esport Escolar de Barcelona) a partir del 2n quadrimestre.

RÀTIO

Cada entrenador/a treballarà amb un grup de 12 nens/es agrupats per categories en funció del seu any de naixement.

ACTIVITAT	EDAT	NIVELL	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Escola de Futbol	De 6 a 12 anys (2000 al 2005)	Iniciació	Dilluns i dimecres	18:00-19:00 h	39,33 €	48,65 €

DISSABTES D'ESPORT

Infants i joves de 6 a 16 anys



És un espai per a infants i joves nascuts entre el 1996 i el 2005, on es fan activitats físicoesportives tant en el medi aquàtic com en sec. Combina esports convencionals amb activitats pròpies del món del lleure, com ara gimcanes, macroactivitats i altres.

Tots els dissabtes hi ha una activitat aquàtica.

OBJECTIUS

Aconseguir el correcte desenvolupament psicomotriu i neuronal propi de cada edat a través de l'esport, d'activitats físicoesportives i el món del lleure.

Iniciar els nens/es en diferents disciplines esportives.

Aconseguir l'autonomia correcta en el medi aquàtic o millorar-la.

Inculcar els valors i les normes que venen relacionats de manera directa amb el món de l'esport.

Aconseguir que els participants es diverteixin en tot moment.

COMPETICIÓ

Aquesta activitat no inclou competició.

RÀTIO

Cada entrenador/a treballarà amb un grup de 15 nens/es agrupats segons l'any de naixement.

Es faran diferents grups segons el volum d'inscrits i de l'edat dels participants (s'agruparant per edats pròximes).

ACTIVITAT	EDAT	NIVELL	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Dissabtes d'Esport	De 6 a 16 anys (1996 al 2005)	Poliesportiu	Dissabte	10:15-12:15 h	33,00 €	48,65 €

ESCOLA ESPORTIVA DE TENIS

Nens i nenes de 4 a 16 anys



El curs de tenis d'Esports UB pretén apropar els infants i joves a la pràctica d'un esport que complementa la vessant esportiva amb el desenvolupament integral de l'alumne.

OBJECTIUS

Aconseguir el correcte desenvolupament psicomotriu i neuronal propi de cada edat a través del tenis. Inculcar els valors i les normes relacionats de manera directa amb el món de l'esport.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

Segons el seu nivell, cada alumne s'iniciarà o perfeccionarà els objectius específics següents:

- Cops bàsics/avançats del tenis.
- Tàctica tant en el joc individual com en el de dobles.
- Aprendre a competir sense perdre el respecte al contrincant i a ser tolerant amb els companys.

COMPETICIÓ

Es pot fer alguna competició puntual amb altres clubs o escoles de tenis i alguna competició interna.

RÀTIO

Cada entrenador/a treballarà amb un grup de 8 a 12 nens/es agrupats segons l'any de naixement.

ACTIVITAT	EDAT	NIVELL	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Tenis	De 6 a 16 anys (1996 al 2005)	Iniciació/Perfeccionament	Dilluns i dimecres Dimarts i dijous	18:00-19:00 h 18:00-19:00 h	25,00 €	66,24 €
	De 4 a 12 anys (2000 al 2007)	Iniciació/Perfeccionament	Dissabte	10:15-11:15 h 11:15-12:15 h 12:15-13:15 h 13:15-14:15 h	23,00 €	45,54 €
	De 13 a 16 anys (1996 al 1999)	Iniciació/Perfeccionament	Dissabte	9:15-10:15 h 13:15-14:15 h	23,00 €	45,54 €

ESCOLA ESPORTIVA DE PÀDEL

Infants i joves de 9 a 16 anys



L'Escola Esportiva de Pàdel pretén apropar els infants i joves entre 9 i 16 anys, a la pràctica d'un esport que complementa la vessant esportiva amb el desenvolupament integral de l'alumne.

OBJECTIUS

Aconseguir el correcte desenvolupament psicomotriu i neuronal propi de cada edat a través del pàdel. Inculcar els valors i les normes relacionats de manera directa amb el món de l'esport. Aconseguir que els participants es diverteixin en tot moment.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

Segons el seu nivell, cada alumne s'iniciarà o perfeccionarà els objectius específics següents:

- Cops bàsics/específics del pàdel.
- Tàctica pròpia del joc.
- Aprendre a competir sense perdre el respecte al contrincant i a ser tolerant amb els companys.

COMPETICIÓ

Es pot fer alguna competició puntual amb altres clubs o escoles de pàdel.

RÀTIO

Tant en el nivell d'iniciació com en el de perfeccionament, cada entrenador/a treballarà amb un grup format per un màxim de 6 nens/es.

ACTIVITAT	EDAT	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Pàdel	De 9 a 16 anys (1996 al 2002)	Dimarts i dijous	18:00-19:00 h	33,00 €	70,38 €

ESCOLA ESPORTIVA DE NATACIÓ

Nens i nenes de 3 a 5 anys - Peixets



És un programa dirigit a nens i nenes de 3 a 5 anys. L'objectiu principal és familiaritzar-se amb el medi aquàtic i treballar hàbits d'higiene, eines bàsiques motrius i petits desplaçaments per arribar a aconseguir una autonomia motriu aquàtica.

OBJECTIUS

Facilitar l'adaptació del nen/a a l'entorn i al medi: aconseguir que s'hi familiaritzi.

Potenciar l'autonomia.

Potenciar el desenvolupament psicomotriu.

Conèixer els hàbits higiènics i les normes corresponents.

Afavorir el desenvolupament de la personalitat dels infants.

Aconseguir que l'activitat aquàtica representi un hàbit agradable.

COMPETICIÓ

Aquesta activitat no inclou competició.

RATIO

Cada entrenador treballarà amb un grup format per un màxim de 8 nens/es.

Al final de cada trimestre es lliurarà un informe individual on es valorarà l'assoliment dels objectius tècnics i tàctics, i l'assimilació dels valors i de les normes que s'han treballat.

GRUP	EDAT	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Peixets	De 3 a 5 anys (2006 al 2008)	Dissabte	11:15-12:15 h	21,74 €	38,30 €
		Dimarts i dijous	17:30-18:15 h	23,29 €	43,47 €

ESCOLA ESPORTIVA DE NATACIÓ

Nens i nenes de 6 a 12 anys - Balenes



És un programa dirigit a nens/es de 6 a 12 anys. Els grups de treball es determinen segons les edats i el nivell d'adaptació al medi aquàtic. Els objectius principals són la iniciació, les habilitats aquàtiques, els aprenentatges motrius, el perfeccionament de les tècniques d'estils i els hàbits d'ordre i higiene.

OBJECTIUS

Familiaritzar-se amb el medi.

Descobrir la immersió.

Millorar i mantenir les qualitats físiques bàsiques.

Treballar les habilitats aquàtiques.

Consolidar i millorar la tècnica dels estils.

Conèixer els esports aquàtics.

Adquirir hàbits higiènics.

COMPETICIÓ

Aquesta activitat no inclou competició.

RATIO

Cada entrenador/a treballarà amb un grup format per un màxim de 10 nens/es.

Al final de cada trimestre es lliurarà un informe individual on es valorarà l'assoliment dels objectius tècnics i tàctics, i l'assimilació dels valors i de les normes que s'han treballat.

GRUP	EDAT	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Balenes	De 6 a 12 anys (2000 al 2005)	Dissabte	11:15-12:15 h	21,74 €	38,30 €
		Dimarts i dijous	18:15-19:00 h	23,29 €	43,47 €

ESCOLA ESPORTIVA DE NATACIÓ

Joves de 12 a 16 anys - Dofins



És un programa dirigit a joves de 12 a 16 anys en els que es plantegen objectius finals de coneixement de les diferents disciplines aquàtiques, treball de manteniment físic i conceptes d'entrenament entre d'altres aspectes.

Els grups de treball es determinen segons les edats i el nivell d'adaptació al medi aquàtic.

OBJECTIUS

Conèixer el treball de les capacitats físiques en el medi aquàtic.

Millorar i mantenir les qualitats físiques bàsiques.

Treballar les habilitats aquàtiques.

Consolidar i millorar la tècnica dels estils.

Consolidar i millorar la tècnica en els diferents esports aquàtics.

Adquirir hàbits higiènics.

COMPETICIÓ

Aquesta activitat no inclou competició.

RATIO

Cada entrenador/a treballarà amb un grup format per un màxim de 12 nens/es.

Al final de cada trimestre es lliurarà un informe individual on es valorarà l'assoliment dels objectius tècnics i tàctics, i l'assimilació dels valors i de les normes que s'han treballat.

GRUP	EDAT	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Dofins	De 12 a 16 anys (1996 al 1999)	Dissabte	11:15-12:15 h	21,74 €	38,30 €
		Dimarts i dijous	18:15-19:00 h	23,29 €	43,47 €

ESCOLA ESPORTIVA DE KARATE

Nens i nenes de 6 a 12 anys

NOVETAT!

Si teniu fills nascuts entre el 2000 i el 2005 a qui els agrada el karate i volen aprendre tots els valors i les normes que comporta la pràctica d'aquesta disciplina d'art marcial a través d'una metodologia divertida i educativa, Esports UB és l'escola ideal per aconseguir-ho.

OBJECTIUS

Aconseguir el desenvolupament psicomotriu i neuronal propi de les diferents etapes de formació de cada nen/a.

Ensenyar els diferents gestos tècnics del karate.

Inculcar els valors i les normes relacionats de manera directa amb el món de l'esport.

Aconseguir que els participants es diverteixin en tot moment.

COMPETICIÓ

Aquesta activitat no inclou competició.

RATIO

Cada entrenador/a treballarà amb un grup de 15 nens/es.

ACTIVATAT	EDAT	NIVELL	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Karate	De 6 a 12 anys (2000 al 2005)	Iniciació	Dilluns i dimecres	18'00-19'00 h	33,00 €	42,00 €

ESCOLA ESPORTIVA DE BÀSQUET

Nens i nenes de 4 a 9 anys

NOVETAT!

Si teniu fills nascuts entre el 2002 i el 2007 a qui els agrada el bàsquet i volen iniciar-se i gaudir d'aquest esport, aprendre tots els valors i les normes que en comporta la pràctica a través d'una metodologia divertida i educativa, Esports UB és l'escola ideal per aconseguir-ho.

OBJECTIUS

Aconseguir el desenvolupament psicomotriu i neuronal propi de les diferents etapes de formació de cada nen/a.

Ensenyar els diferents gestos tècnics del bàsquet.

Iniciar-se en la tàctica individual i col·lectiva del bàsquet.

Inculcar els valors i les normes que venen relacionats de manera directa amb el món de l'esport.

Aconseguir que els participants es diverteixin en tot moment.

COMPETICIÓ

Aquesta activitat inclou competicions puntuals amb altres escoles i torneig amb altres centres.

RÀTIO

Cada entrenador/a treballarà amb un grup de 15 nens/es.

ACTIVITAT	EDAT	NIVELL	DIES	HORARI	ABONAT	NO ABONAT
Bàsquet	De 4 a 7 anys (2004 al 2007)	Escola	Dimarts i dijous	18:00-19:15 h	34,50 €	45,00 €
	De 8 a 9 anys (2002 al 2003)	Pre-Mini				

OBSERVACIONS

La direcció i els tècnics de l'escola de bàsquet estan coordinats pel Club Esportiu Laietà tot i que l'activitat es fa a les instal·lacions d'Esports UB.

L'activitat començarà el 12 de setembre.



Esports de la Universitat de Barcelona

Av. Diagonal, 695-701
08028 - Barcelona

Metro:
Línia 3 - Zona Universitària

Bus:
7, 33, 54, 67, 74 i 113
L14

Ronda de Dalt:
Sortida 11

PRACTICA ESPORTS AMB LA TEVA FAMÍLIA!

Esports



Abonament familiar a partir de 60,96 € / grup familiar

Primer mes d'abonament gratuït per als grups familiars
amb un membre inscrit a les Escoles Esportives.

Preus especials en la inscripció
a les Escoles Esportives d'Adults.

Pàrquing propi i gratuït.

Esports de la Universitat de Barcelona
www.ub.edu/esports

Av. Diagonal, 695-701

08028 - Barcelona

Tel. 93 403 93 42 / 93 403 93 43 / 93 403 93 44

esports@ub.edu

Col·labora:

