

SECCIONS ESPORTIVES AE FS ARRELS

TEMPORADA 2024-2025



WWW.AEFSARRELS.CAT
AEFS.ARRELS@GMAIL.COM

INTRODUCCIÓ: Model educatiu, cultural i esportiu

L'Associació Esportiva Futbol Sala Arrels es va crear l'any 2002 i som experts en la gestió d'activitats extraescolars, tant culturals com esportives.

Entenem les activitats fetes fora de l'horari escolar, ja siguin esportives o culturals, com un espai on poder desenvolupar l'educació i el creixement integral dels infants i joves, tenint com a referent l'Ideari del Centre. És un marc privilegiat per a dur a terme l'adquisició d'actituds, hàbits i habilitats i, a més, ajuda a l'infant i jove a personalitzar-se i socialitzar-se.

Per dur a terme aquesta tasca educativa comptem amb plantilla de professionals (entrenadors, entrenadores, monitors i monitores) amb una àmplia experiència i formació, que s'apropen a l'alumne/a i l'escolten per ajudar-lo a guanyar en seguretat i autoestima.

El nostre objectiu és que cada família i infant pugueu fer la vostra tria, pensant en les vostres necessitats o les vostres preferències.

Esperem que trobeu, entre totes aquestes activitats que realitzem en un ambient familiar i amb un tracte personalitzat, les que siguin del vostre interès.

FUTBOL SALA

2 DIES D'ENTRENAMENT + PARTITS EN DIVENDRES O DISSABTE MATÍ.
PER A INFANTS DES D'14 FINS A 2N DE PRIMÀRIA

El futbol sala és un esport col·lectiu de pilota on treballarem tot tipus de fonaments bàsics, tècnics i tàctics, mitjançant tant el joc com exercicis complementaris, una activitat divertida i en grup que et proporcionarà els principis bàsics d'aquest esport.

Treballem valors com la convivència, la companyonia, l'esforç, el compromís, la lleialtat, el respecte, l'ajuda, el saber guanyar i saber perdre...

L'objectiu d'aquesta activitat és treballar les habilitats bàsiques amb pilota així com la millora de la motricitat dels infants sense oblidar mai que l'aprenentatge és la base en la nostra forma d'ensenyar.

Els infants s'inicien en la competició i, per tant, s'ensenya als infants les normes de la mateixa competició, els diferents sistemes de jocs (col·locació a la pista, funcions de cada posició...).

Una vegada assolits els conceptes bàsics i aconseguit el coneixement i adaptació al sistema de competició i tot el que l'envolta, arribem a la fase de perfeccionament de tot el que s'ha après. S'augmenta el grau de complexitat en els exercicis i activitats, i s'introdueixen noves variables dins dels sistemes de jocs explicats, a l'estratègia, etc, per continuar amb el progrés tant individual com col·lectiu del grup.

HORARIS SEGONS CATEGORIA
PREU MENSUAL 45 €

INFANTIL I PRIMÀRIA ESCOLAR



FUTBOL SALA

2 DIES D'ENTRENAMENT + PARTITS EN DIVENDRES O DISSABTE MATÍ.
PER A INFANTS DES DE 3R DE PRIMÀRIA FINS A JUVENIL.

El futbol sala és un esport col·lectiu de pilota on treballarem tot tipus de fonaments bàsics, tècnics i tàctics, mitjançant tant el joc com exercicis complementaris, una activitat divertida i en grup que et proporcionarà els principis bàsics d'aquest esport.

Treballem valors com la convivència, la companyonia, l'esforç, el compromís, la lleialtat, el respecte, l'ajuda, el saber guanyar i saber perdre...

L'objectiu d'aquesta activitat és treballar les habilitats bàsiques amb pilota així com la millora de la motricitat dels infants sense oblidar mai que l'aprenentatge és la base en la nostra forma d'ensenyar.

Els infants s'inicien en la competició i, per tant, s'ensenya als infants les normes de la mateixa competició, els diferents sistemes de jocs (col·locació a la pista, funcions de cada posició...).

Una vegada assolits els conceptes bàsics i aconseguit el coneixement i adaptació al sistema de competició i tot el que l'envolta, arribem a la fase de perfeccionament de tot el que s'ha après. S'augmenta el grau de complexitat en els exercicis i activitats, i s'introdueixen noves variables dins dels sistemes de jocs explicats, a l'estratègia, etc, per continuar amb el progrés tant individual com col·lectiu del grup.

HORARIS SEGONS CATEGORIA
PREU MENSUAL 51 €

**PRIMÀRIA A JUVENIL
ESCOLAR**



FUTBOL SALA

2 DIES D'ENTRENAMENT + PARTITS EN DISSABTE O DIUMENGE.
PER A INFANTS I JOVES A PARTIR DE 5È DE PRIMÀRIA FINS A SÈNIORS.

L'evolució natural dels i les esportistes ens deriva a una competició més intensa i més exigent com és la competició federada.

Treballarem per perfeccionar tota mena de fonaments físics, tècnics i tàctics, mitjançant entrenament específics i exercicis complementaris, sense oblidar que és una activitat on gaudir tant de la pràctica esportiva com de la companyia.

OBJECTIUS

- Perfeccionament de la tècnica i la tactica individual i col·lectiva.
- Ensenyar nous sistemes de jocs tant a nivell ofensiu com defensiu.
- Fomentar el compromís del jugador amb la resta de l'equip; així com la cooperació entre tots els seus membres.
- Millorar la resistència i la velocitat, així com la coordinació motora i visoespacial.
- Fomentar el respecte entre els companys, adversaris i sobretot a l'arbitre.

Treballem valors com la convivència, la companyonia, l'esforç, el compromís, la lleialtat, el respecte, l'ajuda, el saber guanyar i saber perdre...

HORARIS SEGONS CATEGORIA
PREU MENSUAL 54 €
MÉS LA FITXA I MUTUALITAT

PRIMÀRIA A SÈNIOR FEDERAT



GIMNÀSTICA RÍTMICA

DIMARTS I DIJOUS DE 17 A 18:10 HORES (D'15 A 2N)
DIMARTS I DIJOUS DE 18:10 A 19:10 HORES (DE 3R A 6È I ESO)
PREU MENSUAL 41 €

A L'ESCOLA TIMBALER DEL BRUC.
2 DIES D'ENTRENAMENT + COMPETICIONS/EXHIBICIONS.

És una activitat destinada a nens i nenes que els agradi fer esport i vulguin tenir l'oportunitat de poder desenvolupar les seves capacitats artístiques i físiques mitjançant la gimnàstica rítmica.

El nostre objectiu principal és utilitzar l'esport com a eina educativa. Educar amb l'esport i promoure valors com la companyonia o l'esforç ajudarà a educar als i les gimnastes.

El nostre objectiu tècnic principal és aconseguir la màxima evolució de cada gimnasta i que gaudeixin aprenent, i com a estimul i motivació participarem en diferents trobades i competicions escolars.

OBJECTIUS

- Augmentar la confiança en un/a mateix i generar un sentiment de seguretat
- Fomentar l'equilibri
- Fomentar la concentració
- Ensenyar la importància del treball en equip, la companyonia i el respecte cap a l'altre/a

15, PRIMÀRIA I ESO ESCOLAR



PATINATGE ARTÍSTIC

2 DIES D'ENTRENAMENT + COMPETICIONS/EXHIBICIONS

En la pràctica del patinatge artístic es conjuguen la tècnica (força, elasticitat, control del cos, precisió, velocitat, seguretat, qualitat i varietat de les dificultats), l'art i la bellesa de la música i el vestuari, la dansa i l'originalitat del programa o rutina coreogràfica.

Això fa del patinatge artístic quelcom més que només un esport. A la correcta execució tècnica de figures, salts, virolles i treball de peus, se suma l'harmonització dels moviments amb la música, en temps, ritme i caràcter (impressió artística).

El patinatge és un esport que ajuda a desenvolupar l'equilibri i l'harmonia corporal a través de moviments i exercicis.

L'objectiu del procés és que els infants aprenguin habilitats bàsiques de desplaçament sobre els patins a partir de la familiarització amb aquest nou element i la realització de desplaçaments bàsics en diferents direccions, canvis de direcció i els fonaments per fer figures bàsiques del patinatge artístic.

En els nivells avançats, la nostra meta és formar patinadors i patinadores completes, amb control sobre les tècniques de patinatge estructurades en nivells (marxa endavant, enrere, girs, frens, canvis de sentit, salts, figures, piruetes, etc.)

HORARIS SEGONS NIVELL
PREU MENSUAL 45 €

INFANTIL I PRIMÀRIA ESCOLAR



PATINATGE ARTÍSTIC

INTERESCOLAR

1 DIES D'ENTRENAMENT + COMPETICIONS/EXHIBICIONS

Com una evolució natural d'aquest esport, neix la creació de grups ja sigui en forma de tríos, quartets o grups de xou, on les coreografies i posada en escena adquireixen una importància cabdal.

Per a les patinadores que hagin assolit el nivell exigít, es crea l'opció d'un tercer entrenament setmanal on crear, desenvolupar i evolucionar les coreografies que duren a competicions en el tram final de temporada.

És una activitat creativa i alhora exigent amb les patinadores, ja que, a la dificultat de les figures, han d'afegir la dificultat dels moviments coordinats i harmònics, fent vital la capacitat de treball en equip.

En els programes es valora, en primer lloc, el contingut, reflectint la dificultat i el disseny del programa i la tècnica del grup, i, en segon lloc, la presentació, per l'expressivitat, la interpretació i l'ús del vestuari i maquillatge per a reflectir el tema de la música.

Les entrenadores seleccionaran les patinadores que poden optar a aquesta activitat.

DIVENDRES DE 20:00 A 21:00 HORES
PREU MENSUAL 15 €

PRIMÀRIA I ESO
ESCOLAR



VOLEIBOL

(A l'Escola Timbaler del Bruc)

2 DIES D'ENTRENAMENT + PARTIT DIVENDRES TARDA O DISSABTE MATÍ

El voleibol és un esport d'equip en què tots els integrants són igual d'importants i necessaris i on, gràcies a la rotació dels membres de l'equip, s'aconsegueix que la cohesió esdevingui un valor clau del joc. A més, es tracta d'un esport que permet crear equips mixts.

OBJECTIUS

- Desenvolupar les habilitats psicomotrius bàsiques, la resistència, la potència, la coordinació i la força, per fer front a serveis, recepcions, atacs, passades i defenses.
- Fomentar l'esperit d'equip, l'autocrítica i l'afany de superació, ja que implica una actitud d'autoanàlisi per aprendre dels errors i gaudir dels èxits en grup.
- Adquirir actituds de respecte i responsabilitat cap a les normes, cap als companys i companyes i cap al contrari. L'estratègia del joc implica a tots els jugadors que han de complir el seu paper per assolir l'objectiu comú.
- Educar en l'esport com a alternativa sana d'oci, que allibera la ment i treballa el cos, a més de suposar una oportunitat per conèixer a altres nens i nenes per fer noves amistats.
- Treballar valors com la convivència, la companyonia, l'esforç, el compromís, la lleialtat, diversió, el respecte, l'ajuda...

DIMARTS I DIJOUS DE 17:35 A 18:35 H. (5È I 6È)
DIMARTS I DIJOUS DE 18:35 A 19:35 H. (1R I 2N D'ESO)
DIMARTS I DIJOUS DE 19:35 A 20:35 H. (3R I 4T D'ESO)
PREU MENSUAL 41 €

PRIMÀRIA I ESO
ESCOLAR



HORARI ACTIVITATS ESPORTIVES

CURS	FUTBOL SALA CEEB	PREU	VOLEIBOL a Escola Timbaler del Bruc	PREU	GIMNÀSTICA RÍTMICA a Escola Timbaler del Bruc	PREU
14, 15 i 1r	14-15 i 1r Dll de 17:00 a 18:10 h / Dx de 17:00 a 18:10 h	45 €			15 i 1r Dm i dj de 17:00 a 18:10 h	41 €
2n	Dm de 17:00 a 18:10 h / Dj de 17:00 a 18:10 h	45 €			Dm i dj de 17:00 a 18:10 h	41 €
3r	Dm de 17:00 a 18:30 h / Dj de 17:00 a 18:30 h	51 €			Dm i dj de 18:10 a 19:10 h	41 €
4t	Dll de 18:10 a 19:05 h / Dx de 18:10 a 19:05 h	51 €			Dm i dj de 18:10 a 19:10 h	41 €
5è	Dll de 19:05 a 20:00 h / Dx de 19:05 a 20:00 h	51 €	Dm i dj de 17:35 a 18:35 hores	41 €	Dm i dj de 18:10 a 19:10 h	41 €
6è	Dll de 19:30 a 20:30 h / Dx de 18:10 a 19:05 h	51 €	Dm i dj de 17:35 a 18:35 hores	41 €	Dm i dj de 18:10 a 19:10 h	41 €
5è, 6è, ESO femení	Dm de 18:10 a 19:05 h / Dj de 18:10 a 19:05 h	51 €				
1r ESO	Dm de 19:30 a 20:30 h / Dj de 19:05 a 20:00 h	51 €	Dm i dj de 18:35 a 19:35 hores	41 €	Dm i dj de 18:10 a 19:10 h	41 €
2n ESO	Dm de 19:05 a 20:00 h / Dj de 20:00 a 21:00 h	51 €	Dm i dj de 18:35 a 19:35 hores	41 €	Dm i dj de 18:10 a 19:10 h	41 €
CADET A	Dll de 19:40 a 20:40 h. / dj de 20:00 a 21:00	51 €	Dm i dj de 19:35 a 20:35 hores	41 €		
CADET B	Dll de 20:00 a 21:00 h. / dx de 19:40 a 20:40	51 €				
JUVENIL	Dll de 21:00 a 22:00 h. / dj de 20:45 a 21:45	51 €				

ACTIVITATS HOMOLOGADES PER
L'AJUNTAMENT DE BARCELONA
per infants de 6 a 17 anys

Ajuntament de
Barcelona



HORARI FUTBOL SALA FEDERAT

CATEGORIA	HORARI	PREU MENSUAL
BENJAMÍ A	Dm de 18:30 a 19:30 i dj de 17:00 a 18:15 h	54 €
ALEVÍ A	Dll de 18:40 a 19:40 i dj de 19:05 a 20:00 h	54 €
INFANTIL A	Dll de 18:45 a 19:45 h i dx de 20 a 21 h	54 €
INFANTIL B	Dm de 20:00 a 21:00 h. i dj de 20:00 a 21:00 h	54 €
CADET A	Dll de 20 a 21 h i dx de 18:45 a 19:45 h	54 €
CADETS B i C	Dm i Dv de 20:45 a 21:45 h	54 €
JUVENIL A	Dm i dj de 20 a 21 h	54 €
JUVENIL B	Dm i dj de 21 a 22 h	54 €
SÈNIOR A	Dm i dj de de 21 a 22 h	54 €
SÈNIOR B	Dll i dx de de 21 a 22 h	54 €
SÈNIOR C	Dm i dj de 21 a 22 h	54 €

ACTIVITATS HOMOLOGADES PER
L'AJUNTAMENT DE BARCELONA
per infants de 6 a 17 anys

Ajuntament de
Barcelona



HORARI PATINATGE ARTÍSTIC

CATEGORIA	HORARI	PREU MENSUAL
PREINICIACIÓ - GRUP 1	Dll i dx de 17:00 a 18:10 h	45 €
INICIACIÓ - GRUP 2	Dm i dv de 17:00 a 18:10 h	45 €
INTERMIG 1 - GRUP 3	Dll de 17:35 a 18:35 h i dx de 17:35 a 18:35 h	45 €
INTERMIG 2 - GRUP 4	Dm de 18:10 a 19:05 h i dv de 17:00 a 18:10 h	45 €
INTERMIG 3 - GRUP 5	Dll de 18:10 a 19:05 h i dx de 18:40 a 19:40 h	45 €
AVANÇAT 1 - GRUP 6	Dll de 19:05 a 20 hores i dv de 18:10 a 19:05 h	45 €
AVANÇAT 2 - GRUP 7	Dx de 18:10 a 19:05 hores i dv de 19:05 a 20:00 h	45 €
PERFECCIONAMENT - GRUP 8	Dx de 19:05 a 20:00 hores i dv de 20:00 a 21:00 h	45 €
INTERESCOLAR - QUARTETS ESO	Dx de 20:00 a 21:00 hores	15 €

ACTIVITATS HOMOLOGADES PER
L'AJUNTAMENT DE BARCELONA
per infants de 6 a 17 anys

Ajuntament de
Barcelona



BEQUES AJUNTAMENT

- Dirigida a **infants d'entre 6 i 17 anys** que realitzin activitats esportives.
- Unitats familiars que tinguin uns **ingressos iguals o inferiors a 10.000 euros per a cada membre de la unitat familiar**.
- La renda personal disponible es calcularà dividint els ingressos anuals declarats en la renda del 2023 (**Base liquidable general (500)**) de tota la unitat familiar entre el nombre total de membres. Se suma un membre familiar més si:
 - Hi ha **un membre tingui una discapacitat mínima del 33%**
 - Es té reconeguda **oficialment** la condició de **família monoparental**
- **Percentatge de subvenció segons els ingressos nets anuals per ciutadà i nucli de convivència (segons pressupost):**
 - De 0 € a 7.000 € 90%
 - De 7000,01 € a 9.000,00 € 60%
 - De 9.000,01 € a 10.000 € 30%
 - > de 10.000 € 0%
- Es pot demanar per a cada infant **un ajut per a activitats esportives i un ajut per a activitats culturals, artístiques, científiques i tecnològiques**.
- Sol·licitud telemàtica a www.plaesportescolarbcn.cat/ca/subvencions (activitats esportives)
- Haureu de sol·licitar el codi de l'activitat a través de correu electrònic o telèfon a l'AE FS Arrels

CALENDARI SOL·LICITUD

- Sol·licitud de beques: **del 15 de setembre al 5 d'octubre**
- Presentació d'esmenes: fins el 3 de novembre
- Data de comunicació de la resolució i publicació: 15 de novembre
- Període de presentació de reclamacions: del 15 de novembre al 3 de desembre

NORMATIVA GENERAL DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS DE LLEURE I ESPORTIVES

INSCRIPCIONS:

- Totes les inscripcions es realitzen **exclusivament per internet**, a través del formulari d'inscripció que trobareu a l'inici d'aquest dossier o a la web de l'AE FS Arrels.
- En tots els grups i equips hi ha número mínim i màxim de participants. Es donarà preferència als inscrits que hagin fet les activitats fins al final, i facin correctament la seva renovació de plaça, i es completaran amb altes noves. En cas de ser necessari, s'obriran nous grups (si hi ha disponibilitat d'espais).
- Per a un bon funcionament dels grups d'activitats, les inscripcions seran per tota l'activitat. No s'accepten inscripcions parcials.
- Les inscripcions son per tot el curs. De manera excepcional, per donar de baixa un infant o jove, heu d'enviar un correu al nostre mail aefs.arrels@gmail.com **abans del dia 20 del mes anterior de voler finalitzar l'activitat**. En cas contrari, l'Associació continuarà passant el rebut. Les altes es poden realitzar en qualsevol moment sempre que hi hagi places disponibles.
- Les activitats tindran un mínim de 10 inscrits i un màxim de 14. A partir d'aquesta xifra s'obre una llista d'espera per si hi ha alguna baixa o es pot obrir un nou grup.
- Les activitats poden cancel·lar-se si no arriben a un nombre mínim d'alumnes, per raons organitzatives o per disponibilitat d'espais. Oferirem a les famílies altres opcions que puguin ser del seu interès.
- La inscripció d'un infant en una activitat suposa l'acceptació les presents normes, i en el seu cas, de les que es puguin establir, per part de la persona inscrita i la dels seus familiars . L'incompliment de qualsevol d'elles, inclosa la falta de pagament, suposarà la baixa immediata de l'infant o jove en l'activitat.
- Les famílies que tinguin rebuts encara sense abonar, no podran inscriure's en cap activitat fins que saldin aquest deute.

COBRAMENTS:

- Les quotes de les activitats són mensuals i s'efectuaran **obligatòriament mitjançant domiciliació bancària dels rebuts**, entre els dies 5 i 7 de cada mes. No s'admet cap altra forma de pagament, excepte casos justificats.
- Excepte baixa definitiva, les famílies o esportistes es comprometen a abonar totes les mensualitats.
- Els rebuts retornats pel banc hauran d'abonar-se en els quinze dies següents a la seva comunicació, afegint-se les despeses originades per la devolució (actualment 6 €). En cas de no complir-se aquesta norma, la persona inscrita serà donada de baixa i no podrà continuar fent l'activitat fins a abonar el deute.

NORMATIVA GENERAL DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES

SOL·LICITANTS BECA:

- Els i les participants que demanin beca a l'Ajuntament per activitats esportives de 6 a 17 anys, han d'abonar els mesos de setembre i octubre sencers i, quan es facin públiques les llistes definitives, es recalcarà l'import i, si s'escau, es retornaran els diners cobrats de més en finalitzar la temporada i una vegada validades les firmes a l'IBE o a Tardes Educatives.

INICI I FINAL D'ACTIVITATS, FESTES

- Les activitats esportives començaran el 12 de setembre de 2024 i acabaran el 20 de juny de 2025.
- Les activitats es desenvoluparan en els dies lectius, d'acord amb el calendari escolar marcat per les autoritats educatives, per la qual cosa no hi haurà sessions durant les festes i vacances que s'estableixin. Els dies de pluja no es cancel·len els entrenaments.

TRACTE:

- Sempre i en tot cas, els infants seguiran les instruccions dels entrenadors i entrenadores, tractant-se els uns als altres amb respecte.
- És molt important la puntualitat a l'hora de recollir a l'alumnat. El retard es considera una falta de respecte envers els entrenadors i entrenadores.

ALTRES NORMES:

- Els entrenaments es realitzaran sense públic, per la qual cosa, ni les famílies ni els esportistes que no estiguin rebent classe poden quedar-se en els espais en els quals es desenvolupin les activitats.
- Les famílies que desitgin comentar la marxa de l'infant en una activitat, demanaran cità prèvia amb l'entrenador/a i ho faran fora de l'horari de l'activitat, al final d'aquesta per no interrompre el bon funcionament de l'activitat.
- Qualsevol queixa o suggeriment sobre els entrenadors i entrenadores de les activitats es farà sempre per escrit a la persona responsable de coordinar les activitats esportives o a la Direcció de l'Associació a aefs.arrels@gmail.com. Mai es farà directament l'entrenador/a implicat.

Gràcies per
confiar en
nosaltres

685 999 263

www.aefsarrels.cat

aefs.arrels@gmail.com

