

**PROJECTE
D'ACTIVITATS
ESPORTIVES
2016-2017**





AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

ÍNDEX

- ❖ **Objectiu general de les activitats**

- ❖ **Procés d'inscripció a les activitats**

- ❖ **Activitats amb competició a CEEB**
 - Futbol Sala
 - Bàsquet
 - Voleibol

- ❖ **Activitats amb competició federada**
 - Futbol Sala
 - Voleibol

- ❖ **Activitats sense competició**
 - Escola de Voleibol
 - Poliesportiu
 - Hip hop
 - Tennis Taula
 - Gimnàstica Rítmica



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

OBJECTIU GENERAL DE LES ACTIVITATS

L'objectiu principal de l'Associació Esportiva Escolar Institut Montserrat de Barcelona és promoure el ple desenvolupament de la personalitat dels seus components, és a dir, la formació integral dels seus jugador/es mitjançant l'esport. És per això que sempre hem prioritzat i s'ha donat una major importància a la formació personal per davant del rendiment esportiu.

Evidentment i tenint assolit el primer objectiu, des de la nostra entitat també es treballa per tal que els nostres jugadors/es adquireixin el millor nivell tècnic, tàctic i motriu possible de l'esport que practiquen. En aquest sentit, som conscients que per tal de donar validesa i qualitat a aquest projecte necessitem un perfil professional i humà molt específic. Els entrenadors/es que formen part de l'AEE no només són persones formades dins l'àmbit de l'activitat física i esportiva sinó que també comparteixen aquets projecte formatiu i educatiu, en què l'esport es converteix en una eina fonamental per créixer, educar-nos i seguir millorant en les diverses vessants de la persona.

La filosofia de l' AEE Institut Montserrat és donar prioritat a l'esforç i la participació del jugador/a per sobre del resultat. És per aquest motiu i entre molts altres factors, que els jugador/es convocats prendran part del joc sempre i quant s'hagi complert amb les normes i obligacions que comporta formar part d'un col·lectiu.



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

PROCÈS D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS

Ja està obert el període d'inscripcions a les activitats de l'AEE del curs 2016 - 2017. A la web de l'entitat trobareu tots els documents informatius.

El procediment que cal seguir per a formalitzar la inscripció és el següent:

1.- Accedir al formulari i complimentar-lo.

2.- Realitzar l'ingrés de la matricula (**36€ jugadors nous, 28€ jugadors que ja jugaven la temporada passada, federats de futbol sala 20€ que es descomptarà de la quota de setembre i els esports sense competició 20€**) al Compte Corrent de l'entitat (Caixa Catalunya) **2013 - 0229 - 41 - 0200673184**. IMPORTANT: Cal fer constar el nom del jugador en el resguard de l'ingrés.

3.- Portar la següent documentació a la seu de l'entitat (c/Copèrnic, 84 08006 Barcelona) o enviar-la per correu electrònic abans del 21 de setembre (en cas de competir a federació la data màxima serà el 31 d'agost):

- Comprovant de l'ingrés o transferència bancària del pagament de la matricula
- 1 fotografia carnet (només jugadors nous)
- Fotocòpia del DNI per davant i darrere (només jugadors nous)
- Fotocòpia de la Targeta Sanitària (només jugadors nous)

4.- Signar els documents d'inscripció i alta a l'activitat que us facilitarem, una vegada rebuda la documentació, a partir de setembre.

L'horari d'atenció al públic són els dimarts de 18 a 22h i els dimecres de 16 a 20 hores. En cas de no tenir disponibilitat en aquest horaris podeu enviar un correu electrònic a info@aeeinsmontserrat.com per tal de quedar en un altre horari.

Per a qualsevol dubte o consulta podeu contactar amb nosaltres a info@aeeinsmontserrat.com, al 675136611 o al 93 706 40 33.



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

ACTIVITATS AMB COMPETICIÓ A CEEB

> FUTBOL SALA

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen aprendre i seguir millorant com a jugadors/es en l'adquisició de les seves habilitats tècniques i motrius mitjançant el joc i domini de pilota amb els peus. D'altra banda, també existeix la figura del porter de futbol sala on es desenvolupen unes habilitats tècniques molt específiques que són fonamentals per a la gestió del joc col·lectiu.

El futbol sala comporta no només desenvolupar l'aspecte físic i motriu del jugador/a, sinó també entendre i adquirir un domini important de la tàctica, és a dir, aplicar la vessant cognitiva de la persona en l'àmbit esportiu.

❖ Preinfantil Masculí:

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2004.
- **Horari d'entrenaments:** dimarts de 17:45h a 18:45h i dijous de 17:45h a 19h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ Preinfantil Femení:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2003 i 2004.
- **Horari d'entrenaments:** dilluns de 17:45h a 19h i dimecres de 18h a 19h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ Infantil Masculí:

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2003.
- **Horari d'entrenaments:** dimarts de 17:45h a 18:45h i dijous de 17:45h a 19h.
- **Pista:** Institut Montserrat



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

❖ **Cadet Femení :**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2001 i 2002.
- **Horari d'entrenaments:** dilluns de 17:45h a 19h i dimecres de 18:15h a 19:15h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Cadet Masculí:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2002.
- **Horari d'entrenaments:** dimarts de 18:45h a 20h i dijous de 19h a 20h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Juvenil Masculí:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001, 2000 i 1999.
- **Horari d'entrenaments:** dimarts de 18:45h a 20h i dijous de 19h a 20h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Juvenil Femení:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1999 i 2000.
- **Horari d'entrenaments:** dimarts de 20h a 21:15h i dijous de 21:15h a 22:30h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Junior Femení:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1996, 1997 i 1998.
- **Horari d'entrenaments:** dimarts de 21:15h a 22:30h i dijous de 20h a 21:15h.
- **Pista:** Institut Montserrat



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

❖ **Junior Masculí:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 1998, 1997 i 1996 .
- **Horari d'entrenaments:** dilluns de 20:15h a 21:30h i dimecres de 21:30h a 22:30h.
- **Pista:** Institut Montserrat

➤ **BÀSQUET**

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen aprendre i seguir millorant com a jugadors/es en l'adquisició de les seves habilitats tècniques i motrius mitjançant el joc i domini de pilota amb les mans

D'altra banda, el bàsquet comporta no només desenvolupar l'aspecte físic i motriu del jugador/a, sinó també entendre i adquirir un domini important de la tàctica, és a dir, aplicar la vessant cognitiva de la persona en l'àmbit esportiu.

❖ **Infantil Mixte:**

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2004 i 2003.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 16h a 17:15h i divendres de 16h a 17h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Cadet Mixte:**

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2001 i 2002.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 16:45h a 18h i divendres de 17h a 18h.
- **Pista:** Institut Montserrat



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

VOLEIBOL

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen aprendre i seguir millorant com a jugadors/es en l'adquisició de les seves habilitats tècniques i motrius mitjançant el domini de les recepcions i remats de pilota.

D'altra banda, el voleibol comporta no només desenvolupar l'aspecte físic i motriu del jugador/a sinó també entendre i adquirir la seva vessant tàctica. A més a més, en aquest esport es requereix una gran coordinació i unió amb la resta de jugadors/es amb tot el que això comporta.

❖ Preinfantil Mixte "A":

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2004.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 15h a 16h i divendres de 15h a 16:15h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ Preinfantil Mixte "B":

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2004.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 15h a 16h i divendres de 15h a 16:15h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ Infantil Mixte "A":

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2003.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 15h a 16:15h i divendres de 15h a 16:00h.
- **Pista:** Institut Montserrat



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

❖ **Infantil Mixte "B":**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts l'any 2003.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 16h a 17h i divendres de 15:30h a 16:45h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Cadet Mixte "A":**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 2001.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 16:15h a 17:15h i divendres de 16:15h a 17:30h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Cadet Mixte "B":**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 2001.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 17:15h a 18:15h i divendres de 16:15h a 17:30h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Juvenil Mixte:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 1999 i 2000.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 17h a 18h i divendres de 16:45h a 18h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ **Junior Mixte:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascudes l'any 1998, 1997 i 1996.
- **Horari d'entrenaments:** Dimarts i dijous de 21:15h a 22:30h.
- **Pista:** Institut Montserrat



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

ACTIVITATS AMB COMPETICIÓ FEDERADA

➤ FUTBOL SALA

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen seguir millorant en l'adquisició dels continguts tècnics i tàctics del futbol sala. A banda del compromís d'entrenar setmanalment amb l'equip i millorar el joc col·lectiu, la lliga federada implica competir quasi cada cap de setmana amb altres clubs i equips de futbol sala on ja es pressuposa un cert nivell de competició.

❖ Infantil Masculí:

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2003 i 2004.
- **Horari d'entrenaments:** dilluns i dimecres de 19h a 20:15h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ Cadet - Juvenil Femení :

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1998, 1999, 2000, 2001 i 2002.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 19h a 20:15h i dimecres de 19:15h a 20:30h
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ Cadet Masculí:

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001 i 2002.
- **Horari d'entrenaments:** Dimarts i dijous de 20h a 21:15h.
- **Pista:** Institut Montserrat

❖ Juvenil Masculí:

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 1998, 1999 i 2000.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 17:00h a 18:00h i dimecres de 17:00h a 18:30h.
- **Pista:** Poliesportiu Creueta del Coll



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

❖ **Sènior Femení "A" (Primera Divisió Catalana):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1997 o abans.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 21:45h a 23h i dijous de 19:45h a 21:15h.
- **Pista:** Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Sènior Femení "B" (Segona Divisió Catalana):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1997 o abans.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 21:30h a 22:30h i dimecres de 20:30h a 21:45h.
- **Pista:** Poliesportiu Creueta del Col (dilluns) i Institut Montserrat (dimecres)

❖ **Sènior Masculí "A" (Segona Divisió Catalana):**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 1997 o abans.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 20:30h a 21:45h i dimecres de 21:15h a 22:30h.
- **Pista:** Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Sènior Masculí "B" (Tercera Divisió Catalana):**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 1997 o abans.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 21:30h a 22:45h i dimecres de 20:00h a 21:15h.
- **Pista:** Institut Montserrat (Dilluns) i Poliesportiu Creueta del Coll (dimecres)



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

VOLEIBOL

Esport col·lectiu per tots aquells nois/es que volen seguir millorant en l'adquisició dels continguts tècnics i tàctics del voleibol. A banda del compromís d'entrenar setmanalment amb l'equip i millorar el joc col·lectiu, la lliga federada comporta el fet de competir quasi cada cap de setmana amb altres clubs i equips de voleibol on ja es pressuposa un cert nivell de competició.

❖ Infantil Femení:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2003 i 2004.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 18h a 19:30h i divendres de 17:30h a 19h.
- **Pista:** Institut Menéndez y Pelayo

❖ Cadet Femení "A" (Segona divisió catalana):

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2001.
- **Horari d'entrenaments:** dilluns de 18h a 19:30h i dimecres de 18:30h a 20:00h.
- **Pista:** Institut Menéndez y Pelayo (dilluns) i Poliesportiu Creueta del Coll (dimecres)

❖ Cadet Femení "B" (Tercera divisió catalana):

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2002.
- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 18:30h a 20:00h i divendres de 18:15h a 19:45h
- **Pista:** Poliesportiu Creueta del Coll (Dimecres) i Institut Menéndez y Pelayo (divendres)



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

❖ **Cadet Femení "C" (Preferent):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2002 i 2001.
- **Horari d'entrenaments:** Dimarts de 18:30h a 20h i dijous de 18h a 19:30h
- **Pista:** Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Juvenil Femení "A" (Segona divisió catalana):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 1998, 1999 i 2000.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 19:30h a 21h i divendres de 20h a 21:45h.
- **Pista:** Institut Menéndez y Pelayo

❖ **Juvenil Femení "B" (Tercera divisió catalana):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 1998, 1999 i 2000.
- **Horari d'entrenaments:** Dimarts i dijous de 19:30h a 21h.
- **Pista:** Institut Menéndez y Pelayo

❖ **Sènior Femení "A" (Tercera divisió catalana):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1997 o abans.
- **Horari d'entrenaments:** Dimarts i dijous de 21h a 22:30h.
- **Pista:** Institut Menéndez y Pelayo

❖ **Sènior Femení "B" (Tercera divisió catalana):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1997 o abans.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns i dimecres de 20:30h a 22h.
- **Pista:** Institut Josep Pla



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

❖ **Sènior Femení “C” (Quarta divisió catalana):**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 1997 o abans.
- **Horari d'entrenaments:** Dilluns de 21h a 22:30h i dimecres de 21:30h a 23h.
- **Pista:** Institut Menéndez y Pelayo

ACTIVITATS SENSE COMPETICIÓ

✿ **ESCOLA DE VOLEIBOL MONTSERRAT**

Activitat de voleibol per tot aquells nois/es de primària que volen iniciar-se per primera vegada en aquest esport.

- ❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2005, 2006, 2007 i 2008.
 - **Horari d'entrenaments:** Dimarts i Dijous de 18h a 19:15h.
 - **Pista:** Institut Montserrat

✿ **ESCOLA DE VOLEIBOL CREUETA DEL COLL**

Activitat de voleibol per tot aquells nois/es de primària que volen iniciar-se per primera vegada en aquest esport.

- ❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2005, 2006, 2007 i 2008.
 - **Horari d'entrenaments:** Dilluns i Dimecres de 17:45h a 18:45h.
 - **Pista:** Poliesportiu Creueta del Coll



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

✿ POLIESPORTIU:

Activitat per tots aquells nois/es que els hi agrada practicar tot tipus d'esport i activitat física en general, però sense voler entrar específicament en el desenvolupament d'una determinada modalitat esportiva. En l'activitat poliesportiva es realitzen no només diversos esports al llarg de les sessions, sinó que també s'utilitzen molts jocs com eina educativa i lúdica per treballar l'aspecte físic i motriu.

Tot i que no es concreta l'oferta dins l'activitat, sempre es dona l'opció i oportunitat als nois/es que hi prenen part a realitzar al llarg del curs alguna trobada amb altres grups esportius.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2004, 2003, 2002 i 2001.

- **Horari d'entrenaments:** Dijous de 15:30h a 17h.
- **Pista:** Institut Montserrat

✿ HIP HOP:

Activitat de ball i ritme musical a través del qual es practiquen diferents moviments i coreografies que amb l'ajuda del tècnic s'assoleix balls conjunts amb tot el grup.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2004, 2003, 2002 i 2001.

- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 15h a 16:30h.
- **Pista:** Institut Montserrat



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèrnic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeeinsmontserrat.com

TENNIS TAULA:

Destinat a tots aquells nens i nenes que els hi agrada practicar el tennis taula i volen aprendre i seguir millorar en els cops específics d'aquest esport, a més d'entendre també el component tàctic que suposa enfrontar-se a un contrari.

L'activitat també està pensada perquè els nois/es puguin anar organitzant al llarg del curs diferents competicions i lligues per motivar el seu aprenentatge.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2004, 2003, 2002 i 2001.

- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 15:30 a 17h
- **Pista:** Institut Montserrat

GIMNÀSTICA RÍTMICA:

La gimnàstica rítmica és un esport que consisteix a seguir una melodia amb aparells gimnàstics. Existeixen cinc modalitats: la corda, l'aro, la pilota, les maces i la cinta. Les gimnastes llancen sovint els aparells i els fan fer moviments mentre elles salten i es mouen, la coordinació i l'habilitat per recollir els aparells sense perdre el compàs és un dels punts claus de l'esport.

❖ **Públic destinatari:** Nois i noies nascudes l'any 2004, 2003, 2002 i 2001.

- **Horari d'entrenaments:** Dimecres de 17h a 18:30h.
- **Pista:** Institut Montserrat