

Del  
29  
Juny

Al  
4  
Juliol  
2026



# CAMPUS GIMNÀSTICA RÍTMICA GANDESA

DEL 29 JUNY AL 04 DE JULIOL • DE 9:00 A 18:30 H.

**EDATS:**

De 4 a 16 anys

**INSCRIPCIONS:**

[www.proactivatee.com](http://www.proactivatee.com)

 @proactivatee

 [infoproactivat@gmail.com](mailto:infoproactivat@gmail.com)



# SOBRE NOSALTRES

## PROPOSTA EDUCATIVA

L'empresa Proactiva't neix amb la finalitat de generar activitats que ajudin al desenvolupament integral dels infants i joves utilitzant l'esport i altres propostes formatives i educatives per assolir aquest objectiu.

És en aquest context que, com a empresa amb fins socials, pretenem promoure de manera proactiva activitats que generin en la població més jove hàbits saludables i una millora del seu creixement físic i cognitiu.

## ORGANIGRAMA

### Organització:

- Javi Dilla
  - Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.
  - Màster en Educació Secundària.
  - Entrenador UEFA "A".
  - Coordinador FC Ascó.
- Aleix Muñoz
  - Mestre d'Educació Primària (Menció Educació Física).
  - Màster en Psicopedagogia.
  - Entrenador UEFA "B".
  - Coordinador Atlètics Móra la Nova.
  - Nivell First d'anglès.

### Coordinació:

- Sandra Ferré
  - Grau en Educació Infantil
  - Titulació com a monitora de Gimnàstica Rítmica.
  - Àmplia experiència en el món de la Gimnàstica Rítmica.

### Monitoratge:

- Monitors/es amb la titulació pertinent de Gimnàstica Rítmica.
- Monitors/es amb experiència en el món de la Gimnàstica Rítmica.





# PROJECTE

El Campus de Gimnàstica Rítmica de Gandesa cerca promocionar l'esport no només a nivell municipal sinó també comarcal. En aquest sentit, l'objectiu principal és perfeccionar la base i els coneixements de la Gimnàstica Rítmica i alhora fomentar valors socials com el companyerisme, el respecte, l'esforç i el treball en equip.

És un projecte il·lusionant, ja que havent viscut l'experiència dels Campus anteriors, considerem que és una oportunitat immillorable per continuar promovent aquest esport al municipi. És per aquest motiu que, volem oferir la possibilitat als infants i joves de tota la comarca i voltants, el fet de poder practicar aquest esport d'una forma didàctica, però també lúdica durant aquestes vacances d'estiu.

En el marc d'aquest projecte considerem la gimnàstica rítmica un eix vertebrador perfecte per construir hàbits saludables, millorar les relacions socials, facilitar el creixement físic i cognitiu i, en definitiva, afavorir gràcies a tots aquests pilars el desenvolupament integral de tots els/les gimnastes.





## OBJECTIUS



Millorar/perfeccionar els elements de base i els coneixements envers la Gimnàstica Rítmica.



Adquirir valors com el companyerisme, el respecte i el treball en equip, entre d'altres.



Promoure hàbits alimentaris saludables.



Formar de forma interdisciplinària per mitjà de diferents tallers amb professionals de diversos àmbits.



Millorar la seva autonomia personal.



Gaudir al màxim d'aquesta experiència.



# METODOLOGIA

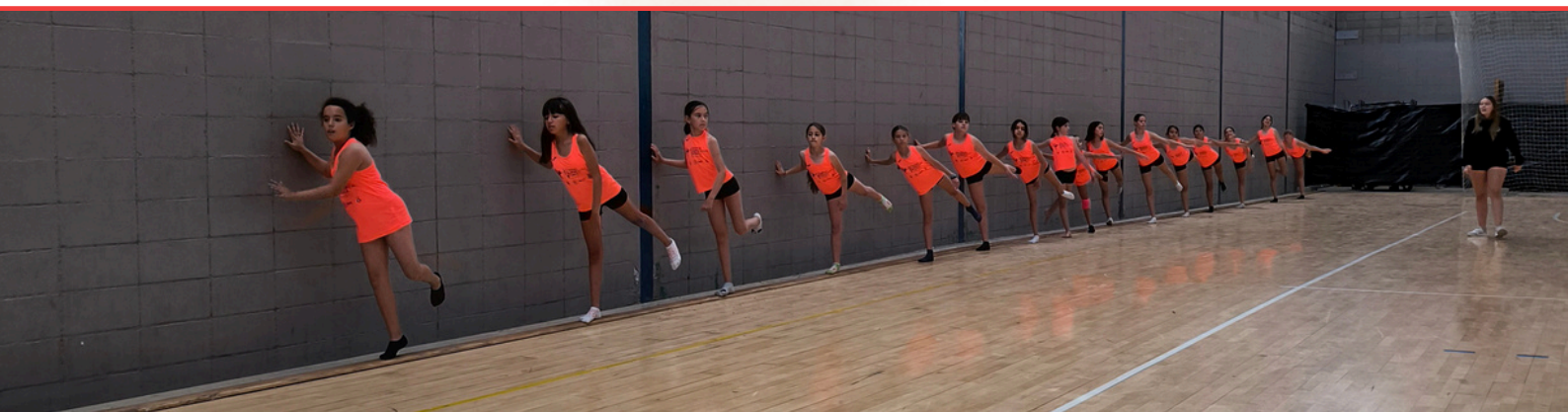
La metodologia emprada en el procés d'ensenyament aprenentatge permet determinar quin tipus d'assoliments pot arribar a obtenir el/la gimnasta. És important, doncs, tenir en compte que en un esport tan complex com la Gimnàstica Rítmica hi ha una sèrie d'etapes d'aprenentatge que es troben determinades en funció del nivell de l'esportista i que cal anar superant.

En la primera etapa d'aprenentatge s'aborda el primer contacte amb els aparells. Per a alguns dels/de les nostres alumnes serà la primera vegada que entrin en contacte amb els aparells de gimnàstica rítmica, encara que no serà la primera vegada que manipulen cordes, pilotes o cèrcols. El que els plantejem és una experiència diferent a la que coneixen amb aquests aparells tan típics dels jocs de pati o d'altres estones d'esbarjo a fi d'iniciar-se en l'ús d'aquests elements.

Els principis en el maneig dels cinc aparells ens ajuden a comprendre de manera general com s'han d'agafar per poder-los manipular correctament i, a la vegada, ens permeten anar descobrint què és el més important que hem d'interioritzar quan estem realitzant una acció en aquesta primera etapa.

En la segona etapa d'aprenentatge s'aborden situacions que s'han d'anar resolent. Comencem amb els moviments conduïts des de les espatlles. Aquests són els que suposen major implicació de tot el cos. Continuem amb els que són conduïts des dels canells i colzes.

Finalment es focalitza l'atenció en els llançaments, ja que aquest aspecte suposa perdre el contacte amb l'aparell, amb un conseqüent augment en la dificultat. De mica en mica també s'anirà introduint el descobriment i manipulació d'accions específiques que es realitzen exclusivament amb un o dos aparells, sempre adaptant les activitats al nivell evolutiu de tots i cadascun dels participants.





# PLANIFICACIÓ



9:00 Arribada. Introducció i xerrada tècnica.  
1a sessió d'entrenament.  
Activitats vinculades a la tècnica i l'expressió corporal.



10:30 Esmorzar.  
Hidratació.



11:00 2a sessió d'entrenament.  
Exercicis amb aparell (cinta, cercol, maça, corda i pilota).



12:00 Piscina.  
Estona d'esbarjo.



13:30 Dinar.  
Organització en torns i grups de convivència.  
Hàbits higiènics i temps lliure.



15:00 Tallers de diversos àmbits (anglès, nutrició,  
manualitats, tècnica corporal, zumba...).



16:45 Berenar.  
Hidratació.



17:00 3a sessió d'entrenament.  
Activitats coreogràfiques.



18:15 Clausura de la jornada.  
Hàbits higiènics.



18:30 Recollida.

## ALTRES ACTIVITATS



Activitats aquàtiques.



Tallers de diversos àmbits: anglès, nutrició,  
perruqueria, maquillatge...



Activitats esportives en entorns naturals  
propers.



Sortejos i moltes sorpreses més!



# PREUS

- **1 setmana:** 195 € per participant / 180 € segon germà/na.
- **Pack Gimnàstica Rítmica + patinatge** (Contactar amb l'organització).

El preu del Campus inclou tots els serveis que es detallen a continuació:

- 3 sessions d'entrenament diàries amb monitors/es titulats/des.
- Tallers de diversos àmbits: anglès, nutrició, zumba, tècnica corporal, manualitats...
- 2 equipaments esportius (2 samarretes i unes malles).
- Accés a la piscina municipal de Gandesa.
- Dinar i berenar.
- Assegurança individual de cada participant.
- Diploma de participació.
- Fotografia de grup.
- Altres sorpreses!

# INSTAL·LACIONS

- ✓ Pavelló Municipal de Gandesa.
- ✓ Piscines Municipals de Gandesa.
- ✓ Menjador escolar.
- ✓ Camp de futbol municipal de Gandesa.





# INSCRIPCIÓ

## DATA LÍMIT 1 DE JUNY!

1

### Enviar el formulari:

Per formalitzar la inscripció cal accedir a la web:  
[WWW.PROACTIVATEE.COM](http://WWW.PROACTIVATEE.COM)

2

### Fer ingrés amb:

"Nom i cognoms de l'infant" + "Campus Rítmica Gandesa".  
Nº de compte: ES28-0182-0251-72-0201564248. BBVA.  
Beneficiari: Proactiva't

3

### Enviar per e-mail a [campusproactivat@gmail.com](mailto:campusproactivat@gmail.com):

- Justificant de pagament.
- Fotocòpia del DNI i la targeta sanitària.

**\*L'organització del campus es reserva el dret a modificar/suprimir alguna de les activitats previstes en funció del nombre d'inscrits i/o de les circumstàncies del moment.**





## QUALITAT I CONFIANÇA

La qualitat i la confiança de tots/es els/les participants, les seves famílies així com també de tots els tècnics/ques i especialistes que formen part del campus és un dels aspectes clau en totes les activitats que organitzem.

És sota aquest precepte que en disposició del compliment de la normativa vigent volem garantir la seguretat de tots els membres que formen part d'aquesta experiència mitjançant els següents aspectes:

- Entrenadors/es titulats/des tal com estableix la llei en l'organització de Campus Esportius i amb el certificat de delictes de naturalesa sexual.
- Assegurança individual de cada participant d'acord amb la normativa vigent per a les activitats esportives en les quals participen menors de 18 anys.
- Assegurança de responsabilitat civil.
- Protecció de dades i drets d'imatge.

Del  
29  
Juny

Al  
4  
Juliol  
2026



# CAMPUS GIMNÀSTICA RÍTMICA GANDESA

 [infoproactivat@gmail.com](mailto:infoproactivat@gmail.com)

 [@proactivatee](https://www.instagram.com/proactivatee)

 [www.proactivatee.com](http://www.proactivatee.com)

 628 863 766 - 637 989 595