

**PROJECTE
D'ACTIVITATS
ESPORTIVES
2020-2021**





AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.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
 - Tennis Taula



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 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/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

PROCÈS D'INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS

Ja està obert el període d'inscripcions a les activitats de l'AEE del curs 2019 - 2020. 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.- En cas de ser jugador nou cal portar la següent **documentació** a la seu de l'entitat (C/Copèmic, 84 08006 Barcelona) o enviar-la per correu electrònic abans del 22 de setembre (en cas de competir a federació la data màxima serà el 31 d'agost):

- 1 fotografia carnet
- Fotocòpia del DNI per davant i darrere
- Fotocòpia de la Targeta Sanitaria

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

La matrícula es passarà per rebut domiciliat durant la segona quinzena de juliol. En cas dels equips federats de futbol sala es passarà la primera quota de la temporada (setembre). La inscripció es considerarà definitiva en el moment que s'aboni aquesta quota (en cas de retorn del rebut, no es considerarà inscrit al jugador/a).

Per a qualsevol dubte o consulta podeu contactar amb nosaltres a info@aeinsmontserrat.com, al 675136611.

ACTIVITATS AMB COMPETICIÓ ESCOLAR



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

**Totes les activitats amb competició escolar realitzaran els entrenaments setmanals a les instal·lacions de l'Institut Montserrat*

➤ 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 Mixte A:

- **Públic destinatari:** Nois i noies nascuts/des l'any 2008.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimarts de 17:45h a 18:45h
 - Dijous de 17:45h a 19h

❖ Preinfantil Mixte B:

- **Públic destinatari:** Nois i noies nascuts/des l'any 2008.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 17:45h a 19h
 - Dimecres de 18:30h a 19:30h

❖ Infantil Mixte A:

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2007.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimarts de 17:45h a 18:45h
 - Dijous de 17:45h a 19h

❖ Infantil Mixte B:



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

➤ **Públic destinatari:** Nois i noies nascuts/des l'any 2008.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dilluns de 17:45h a 19h
- Dimecres de 18:30h a 19:30h

❖ Cadet Mixte A:

➤ **Públic destinatari:** Nois i noies nascuts/des l'any 2005 i 2006.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimarts de 18:45h a 20h
- Dijous de 19h a 20h

❖ Cadet Mixte B:

➤ **Públic destinatari:** Nois i noies nascuts/des l'any 2005 i 2006.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimarts de 18:45h a 20h
- Dijous de 19h a 20h

❖ Cadet Mixte C:

➤ **Públic destinatari:** Nois i noies nascuts/des l'any 2005 i 2006.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dilluns de 19h a 20:15h
- Dimecres de 19:30h a 20:30h

❖ Juvenil Masculí:

➤ **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2003 i 2004.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dilluns de 19h a 20:15h
- Dimecres de 19:30h a 20:30h

❖ Junior Masculí:



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeemontserrat.com

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2002 i 2001.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimarts de 16:45h a 17:45h
 - Dijous de 16:30h a 17:45h

❖ **Lliga Jove Femení:**

- **Públic destinatari:** Noies nascudes des de l'any 1991 fins 2002.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimarts de 20h a 21:15h
 - Dijous de 20h a 21h

➤ **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.

❖ **Preinfantil Mixte:**

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2007 i 2008.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimecres de 17:30h a 18:30h
 - Divendres de 17h a 18:15h

❖ **Infantil Mixte:**

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2005 i 2006.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimecres de 16:15h a 17:30h
 - Divendres de 16h a 17h

❖ **Juvenil Mixte:**



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

- **Públic destinat:** Nois i noies nascuts l'any 2003 i 2004.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimarts de 16:45h a 17:45h
 - Dijous de 16:30h a 17:45h

➤ **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.

❖ **Aleví Mixte:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2010 i 2009.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll
 - Divendres de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Preinfantil Mixte A:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2008.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimecres de 15h a 16:15h
 - Divendres de 15h a 16h

❖ **Preinfantil Mixte B:**

- **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2008.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimecres de 15h a 16:15h
 - Divendres de 15h a 16h

❖ **Infantil Mixte A:**



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2007.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 15h a 16:15h
- Divendres de 15h a 16h

❖ Infantil Mixte B:

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2007.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 16:15h a 17:30h
- Divendres de 16h a 17h

❖ Cadet Mixte A:

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2005 i 2006.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 16:15h a 17:30h
- Divendres de 16h a 17h

❖ Cadet Mixte B:

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2005 i 2006.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 17:30h a 18:30h
- Divendres de 17h a 18:15h

❖ Juvenil Mixte:

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des l'any 2003 i 2004.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 17:30h a 18:30h
- Divendres de 17h a 18:15h

❖ Lliga Jove Mixte A:



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des des de l'any 1991 fins 2002.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimarts de 21:15h a 22:15h
- Dijous de 21h a 22:15h

❖ Lliga Jove Mixte B:

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des des de l'any 1991 fins 2002.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimarts de 21:15h a 22:15h
- Dijous de 21h a 22:15h

❖ Lliga Jove Mixte C:

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des des de l'any 1991 fins 2002.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dilluns de 20:30h a 21:45h
- Dimecres de 20:30h a 21:30h

❖ Lliga Jove Mixte D:

➤ **Públic destinat:** Noies i nois nascuts/des des de l'any 1991 fins 2002.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dilluns de 20:30h a 21:45h
- Dimecres de 20:30h a 21:30h

ACTIVITATS AMB COMPETICIÓ FEDERADA



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

➤ 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.

**Totes les activitats amb competició federada de la modalitat de futbol sala realitzaran els entrenaments setmanals a les instal·lacions del Poliesportiu Creueta del Coll.*

❖ Juvenil Femení:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2002, 2003 i 2004
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 18h a 19:15h
 - Dimecres de 18:30h a 19:45h

❖ Sènior Femení:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2001 o abans.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 21:30h a 22:45h
 - Dimecres de 21h a 22:15h

❖ Cadet Masculí:

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2005 i 2006.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 18h a 19:15h
 - Dimecres de 17:15h a 18:30h

❖ Juvenil Masculí A:



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2002, 2003 i 2004.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 18:30h a 19:45h
 - Dimecres de 19:45h a 21h

❖ **Juvenil Masculí B:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2002, 2003 i 2004.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 17:15h a 18:30h
 - Divendres de 17:30h a 18:45h

❖ **Sènior Masculí A:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001 o abans.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 21:45h a 23:30h
 - Dimecres de 22:15h a 23:30h

❖ **Sènior Masculí B:**

- **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001 o abans.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 20:15h a 21:30h
 - Dimecres de 20:45h a 22h

➤ **VOLEIBOL**



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

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 A:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2008 i 2007.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimecres de 18:30h a 20h al Poliesportiu Creueta del Coll
 - Divendres de 18h a 19:45h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ Infantil Femení B:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2008 i 2007.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimecres de 17h a 18:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo
 - Divendres de 16:30h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ Cadet Femení A:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2005 i 2006.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dilluns de 19:15h a 20:45h al Poliesportiu Creueta del Coll
 - Dimecres de 18h a 19:45h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ Cadet Femení B:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2005 i 2006.
- **Horaris d'entrenament:**
 - Dimecres de 17h a 18:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
 - Divendres de 17:30h a 19h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ Juvenil Femení A:

- **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2002, 2003 i 2004.



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 18h a 19:45h al Poliesportiu Creueta del Coll
- Divendres de 19:45h a 21:45h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Juvenil Femení B:**

➤ **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2002, 2003 i 2004.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 15:45h a 17:15h al Poliesportiu Creueta del Coll
- Divendres de 16h a 17:30h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Juvenil Femení C:**

➤ **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2002, 2003 i 2004.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimarts de 17:30h a 19h a l'Institut Menéndez y Pelayo
- Dijous de 17:30h a 19h a l'Institut Menéndez y Pelayo

❖ **Juvenil Femení D:**

➤ **Públic destinatari:** Noies nascudes els anys 2002, 2003 i 2004.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dilluns de 16:30h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll
- Divendres de 19h a 20:30h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Juvenil Masculí:**

➤ **Públic destinatari:** Nois nascuts els anys 2002, 2003 i 2004.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 18:30h a 20:15h a l'Institut Menéndez y Pelayo
- Divendres de 16h a 17:30h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Sènior Femení A:**

➤ **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2001 o abans.



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dilluns de 20:45h a 22:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
- Dimecres de 20h a 22h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Sènior Femení B:**

➤ **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2001 o abans.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 20:15h a 21:45h a l'Institut Menéndez y Pelayo
- Divendres de 21:45h a 23:15h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Sènior Femení C:**

➤ **Públic destinatari:** Noies nascudes l'any 2001 o abans.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimarts de 21h a 22:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo
- Dijous de 21h a 22:30h a l'Institut Menéndez y Pelayo

❖ **Sènior Masculí A:**

➤ **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001 o abans.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 22h a 23:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
- Divendres de 21:45h a 23:15h al Poliesportiu Creueta del Coll

❖ **Sènior Masculí B:**

➤ **Públic destinatari:** Nois nascuts l'any 2001 o abans.

➤ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 22h a 23:30h al Poliesportiu Creueta del Coll
- Divendres de 21:45h a 23:15h al Poliesportiu Creueta del Coll

ACTIVITATS SENSE COMPETICIÓ



AEE INSTITUT MONTSERRAT

Telèfon: 675 13 66 11

Fax: 93 414 04 34

C/ Copèmic, 84 08006 Barcelona

www.aeeinsmontserrat.com

info@aeinsmontserrat.com

✿ 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 2008, 2009, 2010 i 2011.

❖ **Horaris d'entrenament:**

- Dimecres de 17h a 18h al Poliesportiu Creueta del Coll

✿ 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 2008, 2007, 2006 i 2005.

L'AEE Institut Montserrat està disposat a ampliar la seva oferta d'activitats en funció de la demanda.