



TENNIS DE TAULA

L'activitat de tennis de taula es realitza per la tarda, a la sala polivalent de l'Institut, i és completament **gratuïta**.



El tennis de taula es pot practicar els dilluns i els dimecres de 17:00 a 19:00, i l'horari és obert i flexible. És a dir, cadascú se pot organitzar l'assistència com més li agradi o millor li vagi: un dia o dos, dues hores seguides, o bé una hora cada dia (la primera o la segona).

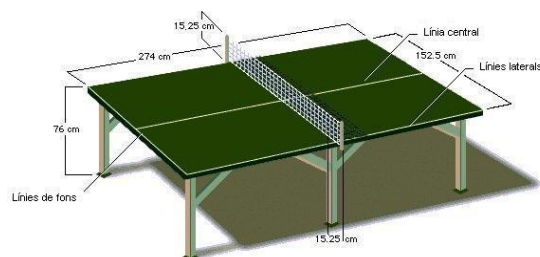
Com sabeu el **tennis de taula** és un esport de raqueta que enfronta dos jugadors, o dues parelles de jugadors, situats cadascun a banda i banda d'una taula dividida transversalment per una xarxa. Consisteix a colpejar la pilota amb una pala per fer-la passar per damunt de la xarxa, fent que boti en el camp contrari i de manera que l'adversari no la pugui tornar. Els seus orígens es remunten al segle XIX.

Es una manera divertida de relacionar-se amb el centre, amb altres companys i de fer un poc d'esport.

No fa falta haver jugat abans. Se disposa de tres taules, i jugam individuals i dobles. Tampoc és imprescindible comprar o dur pales, l'Institut en disposa.

És possible fins i tot que un alumne/a prèvia sol·licitud, vingui acompanyat dels seus amics i fins i tot pares.

El monitor és el també professor del centre **Juan Carlos Gavari**, de Tecnologia.





CLUB DE JUDO IES PASQUAL CALBÓ

Aquest curs 2009-2010 s'inicia una nova activitat extraescolar de l'IES Pasqual Calbó. Es tracta del Judo, un esport de lluita considerat Art Marcial i recomanat per la Unesco per a l'edat escolar pel seu gran valor pedagògic i educatiu.



Des del Club Esportiu de l'IES Pasqual Calbó, s'ha creat doncs una nova secció esportiva que introduirà el Judo com a novetat dins el club.

Les dades més rellevants són:

- Lloc: Aquest curs les classes s'hauran de fer al poliesportiu de l'IES Cap de Llevant per comptar amb un tatami adequat en quant a dimensions i textura.
- Horari: Dimarts i dijous de 18'30 h. a 19'30 h.
- Quota mensual: El preu pels alumnes de l'IES Pasqual Calbó es rebaixa a tant sols **15 Euros mensuals** (un 50% aproximadament de la quota ordinària).
- Material necessari: Per a la pràctica del judo només es necessita un kimono. El seu preu sol oscil·lar entre 36 i 48 euros en funció de l'alçada de l'alumne.
- Llicència Federativa: Per formar part del club tothom ha d'estar federat per poder participar en les competicions, per poder passar de cinturó i per tenir la cobertura sanitària. La llicència costa 55 Euros.

Aquell qui estigui interessat però tingui dubtes pot gaudir d'una setmana de prova gratuïta, en qualsevol moment en què vulgui inscriure's.

Així mateix, els alumnes amb dificultats econòmiques gaudiran de la gratuïtat de l'activitat previ informe tutorial.

El professorat que impartirà les classes és:

Marcelo Ehrlich: 5é Dan, Director Tècnic del Judo Infantil de Menorca.

Iñaki Rodríguez: 4t Dan. Director d'arbitratge de Menorca.

Pep Escrivà: 1er Dan. Llicenciat en Educació Física, Mestratge en Judo.

Nota: Els mateixos dies hi haurà classe de judo per primària (de 17'30 h. a 18'15 h.) i per adults (de 20 h. a 21'15 h.)

*Properament se us facilitarà més informació per a la inscripció a les activitats
Recordeu que el coordinador d'activitats extraescolars és En Juan Carlos Gavari, de Tecnologia
Pengeu per favor aquesta informació al suro de l'aula*



GIMÀSTICA RÍTMICA

També en el marc del nostre Club Esportiu, en aquest cas de gimnàstica rítmica, s'ofereixen dues activitats específiques dirigida a filletes a partir de 1r d'ESO, per a les quals no fa falta haver practicat aquest esport prèviament.

La primera d'elles és la que pot resultar més adient i interessant com a activitat extraescolar de tipus més lúdic: LA GIMNÀSTICA ESTÈTICA DE GRUP.

La quota és un 50% inferior en relació a la que paguen les persones de fora de l'Institut. L'horari i les característiques són les següents:

DIMARTS	16:00 a 17:30	3 hores per setmana	20 euros/mes	Matrícula gratuïta
DIJOUS				

Les professores són **Belén Meléndez** i **Núria Esbert**, entrenadora nacional i entrenadora de nivell 2 respectivament.

Només cal dur roba d'esport de color negre ajustada al cos (malla, maillot o leggings).

La gimnàstica estètica és una modalitat que se fa en grup i no s'utilitzen aparells. La base són moviments corporals (ones, oscil·lacions, equilibris, salts, girs i elevacions) realitzats amb una continuïtat natural i seguint una coreografia que representa una determinada història.

Si voleu una explicació més detallada podeu anar a <http://es.geocities.com/gimnasiaestetica/queescas>

També hi ha un grup d'iniciació a la gimnàstica rítmica en general, pensat per començar un poc seriosament aquesta disciplina i a un preu rebaixat. L'horari i les característiques són les següents:

DIMARTS	17:30 a 19:30	7 hores per setmana	40 euros/mes	Matrícula gratuïta
DIJOUS	17:30 a 20:00			
DIVENDRES	17:00 a 19:30			