



Suma't

A l'esport
saludable

A l'esport
a l'escola

A l'esport
amb l'elit

Suma't 19/20

moltes gràcies per fer-nos créixer!



La confiança dipositada en els nostres tallers fa que el programa «Suma't» sigui una proposta sol·licitada any rere any per docents i centres escolars.

Els suggeriments rebuts ens ajuden a enriquir els tallers i que aquests es converteixin de mica en mica en una eina pedagògica útil i valuosa.

Moltes gràcies a tots i totes!

Índex



Guia Suma't 2020-2021	pàgina 4	Primària 2N CICLE	pàgina 20
Troba el teu taller	pàgina 5	Secundària 1R CICLE	pàgina 26
Què cal saber del «Suma't»?	pàgina 6	Secundària 2N CICLE	pàgina 32
Procediments	pàgina 7	Batxillerat	pàgina 38
Infantil	pàgina 8	Educació viària	pàgina 44
Primària 1R CICLE	pàgina 14	«Suma't a l'esport amb l'elit»	pàgina 45

Guia «Suma't» 2020-2021



Un any més ens posam en contacte amb vosaltres, els centres educatius de Mallorca, per continuar treballant junts en el programa «Suma't». Aquest és el novè curs escolar que la Direcció Insular d'Esports ofereix aquest programa.

Després d'uns mesos amb moltes dificultats per a tothom, tornam amb l'objectiu principal, el que ens caracteritza: fer propostes esportives i de pràctiques d'hàbits saludables. Hem adaptat els tallers a la situació complexa que passam, perquè continuïn sent una eina pedagògica per a docents i centres escolars.

Enguany continuam amb la mateixa estructura d'anys anteriors, per afavorir així un programa ordenat i organitzat. Això no obstant, introduïm alguns canvis i novetats, tant de qualitat com de quantitat:

- Només pot participar en el programa el darrer curs de cada cicle.
- Continua el mateix funcionament de tallers i d'esports per trimestre, però adaptats especialment a l'edat de l'alumnat.
- S'amplien les sortides fora del centre, per aprofitar el medi natural illenc.
- S'incorpora un taller nou al «Suma't a l'esport a l'escola»: Futbol mixt.
- S'incorpora un taller nou al «Suma't a l'esport saludable»: Com t'entrenes?
- Com a novetat, es poden sol·licitar alguns tallers en **modalitat telemàtica**.
- Per donar continuïtat a la sessió, s'ofereixen propostes metodològiques per a després del taller, que el docent pot utilitzar en les seves unitats didàctiques.
- Tots els tallers s'adapten als protocols i a les mesures preventives de salut i seguretat.

Esperam poder continuar treballant de bracet amb els vostres centres escolars, per oferir un programa de qualitat, adaptat a les necessitats.

Els centres educatius són el lloc perfecte perquè els infants i joves de Mallorca puguin conèixer diversos esports i puguin adquirir uns hàbits esportius saludables. L'esport és un entorn ideal per desenvolupar valors socials com el respecte, la solidaritat, la cooperació, la igualtat, el treball en equip... Per tant, des de la Direcció Insular d'Esports i a través del programa «Suma't», vinculam l'esport amb l'educació, entesa com el desenvolupament de la personalitat i l'adquisició de valors.

La proposta està pensada per dur-se a terme durant el curs lectiu 2020-2021, concretament d'octubre a juny, i es divideix en tres vessants diferenciats: «Suma't a l'esport a l'escola», «Suma't a l'esport saludable» i «Suma't a l'esport amb l'elit».

D'una banda, **«Suma't a l'esport a l'escola»** ofereix la possibilitat de conèixer esports menys coneguts.

De l'altra, **«Suma't a l'esport saludable»** ofereix tallers per millorar la pràctica esportiva i treballar la incidència de l'esport en la salut de la persona, a la vegada que es fomenten uns hàbits esportius saludables i es transmeten valors personals i socials, independentment de la modalitat o l'especialitat esportiva que el jovent en edat escolar practiqui.

En darrer lloc, **«Suma't a l'esport amb l'elit»** ofereix l'oportunitat de poder gaudir i conèixer de primera mà la forma de treballar dels esportistes d'elit que tenim a les nostres illes.

Volem recordar que només s'accepta un full d'inscripció per centre escolar. Per tant, abans de fer la petició, convé que tot l'equip docent consensui les activitats i/o els tallers que se sol·liciten.

L'ordre d'inscripció es tindrà en compte en haver d'assignar els tallers i/o les activitats als centres escolars.

Troba el teu Taller

	1R TRIMESTRE		2N TRIMESTRE		3R TRIMESTRE	
	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER
6è INFANTIL	L'ESPORT S'ADAPTA TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	ENS RELAXAM?* TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	JOCs POPULARS TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	EMOCIONS TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	BALLAM?* TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	BONS HÀBITS TALLER TEÒRIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.
3r PRIMÀRIA	BALLAM?* TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	EMOCIONS* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	RUGBI TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de pati o pista poliesportiva	ESPORT I NATURA TALLER TEÒRIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	NAVEGA A TOTA VELA TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. EL CENTRE HA DE GESTIONAR LA RESERVA DEL TRANSPORT.	TOTS I TOTES JUGAM* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a una classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.
6è PRIMÀRIA	TIR AMB FONA* TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de pati o pavelló.	PRIMERS AUXILIS* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	HOQUEI HERBA TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de camp d'herba.	ESQUENA SANA* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	A L'AIGUA AMB PIRAGUA TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. EL CENTRE HA DE GESTIONAR LA RESERVA DEL TRANSPORT.	COM T'ENTRENES? TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.
2n ESO	NAVEGA A TOTA VELA TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. EL CENTRE HA DE GESTIONAR LA RESERVA DEL TRANSPORT.	TOTS I TOTES JUGAM* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	SENDERISME TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. EL CENTRE HA DE GESTIONAR LA RESERVA DEL TRANSPORT.	DEFENSA PERSONAL TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de pavelló o espai còmode.	TIR AMB FONA* TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de pati o pavelló.	ESPORT I NATURA TALLER TEÒRIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.
4t ESO	CORR, NO PERDIS EL NORD! TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. EL CENTRE HA DE GESTIONAR LA RESERVA DEL TRANSPORT.	ESQUENA SANA* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pavelló o espai còmode.	FUTBOL MIXT TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	BONS HÀBITS TALLER TEÒRIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	COASTEERING TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. EL CENTRE HA DE GESTIONAR LA RESERVA DEL TRANSPORT.	PRIMERS AUXILIS* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.
1r BATXILLERAT	XARXES A L'ARENA TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. EL CENTRE HA DE GESTIONAR LA RESERVA DEL TRANSPORT.	COM T'ENTRENES?* TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	TIR AMB FONA TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de pati o pavelló.	PRIMERS AUXILIS TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector.	L'ESPORT S'ADAPTA TALLER TEÒRIC I PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i pati o pavelló.	ENS RELAXAM?* TALLER PRÀCTIC. Destinat a un grup classe. Cal disposar de projector i un espai còmode.

* OPCIÓ TELEMÀTICA

Què cal saber DEL «Suma't»?



Requisits generals per impartir els tallers

- **ESPAI**

Aula amb projector, connexió a Internet (recomanable) i pista poliesportiva

- **MATERIAL**

El del departament d'educació física (pilotes multiesportives, matalassos, pitrals, bancs suecs, pilotes medicinals...)

- **MODALITAT FORMATIVA**

TALLER: de 60 minuts per a educació infantil, de 90 minuts per a educació primària i secundària i de 120-180 minuts per a les sortides.

- **NOMBRE D'ALUMNES**

TALLER:

Mínim: grup classe*

Màxim: 30 alumnes*

* Excepte les sortides que són de 50 alumnes



PROCEDIMENTS

Procediments

- 1. INSCRIPCIÓ** telemàtica a www.esports.conselldemallorca.cat **del 3 al 18 de setembre** de 2020.
 - a. El centre ha de fer la preinscripció en el web www.esports.conselldemallorca.cat a través de l'enllaç assignat al tràmit. La clau d'accés la trobaràs al manual d'instruccions que s'enviarà als centres.
 - b. S'ha de fer una sol·licitud per a tot el centre. Es tindrà en compte la darrera versió.
 - c. En la sol·licitud, podeu triar quatre tallers o esports per a cada curs, per ordre de prioritat. Podeu optar també a sol·licitar el taller de seguretat viària i un taller del «Suma't a l'esport amb l'elit».
 - d. És convenient que deseu l'adreça sumat@esport85.com com a adreça de correu electrònic segura.
- 2. Tant si la petició s'accepta com si no s'accepta, del 28 de setembre al 16 d'octubre** de 2020, tots els centres rebran una **resposta per correu electrònic** amb els tallers acceptats.
- 3. Demanam la MÀXIMA COL·LABORACIÓ** a l'hora de consensuar la data i l'horari de les activitats o a l'hora de resoldre qualsevol circumstància sobre l'organització. Pensau que cada activitat té una disponibilitat horària pròpia. Una vegada assignat el taller, tindreu deu dies per tancar la data; si no rebem resposta, entendrem que no hi estau interessats i l'assignarem a un altre centre.

- 5. Una BONA COMUNICACIÓ** entre els centres educatius i el personal tècnic encarregat del programa és clau per aconseguir l'èxit de les diferents activitats.

- 6. És absolutament necessari comptar amb la PARTICIPACIÓ ACTIVA dels mestres i del professorat d'educació física** dels grups participants, tant en el desenvolupament de l'activitat com en la **valoració del programa, mitjançant el formulari que rebreu per correu electrònic.**

Si teniu qualche suggeriment, dubte o aclariment, posau-vos en contacte amb:

Coordinació «Suma't»

Cristina Rodríguez – Tel.: 638 275 287

Diego Hernández – Tel.: 618 980 452

A/e: sumat@esports85.com

Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca

M. Antònia Nicolau

Tels.: 606 536 704

A/e: mannicolau@conselldemallorca.net





Educació INFANTIL

Primer trimestre

educació infantil



L'esport s'adapta!

A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 60 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Sessió formativa per donar a conèixer als més petits els diferents esports adaptats que hi ha.

OBJECTIUS:

- Conèixer l'esport adaptat.
- Experimentar l'esport adaptat a través de formes jugades.
- Sensibilitzar-se amb l'esport adaptat.



Ens relaxam?



A l'esport saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 60 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller adreçat a alumnes i docents, que ofereix eines per gestionar moments d'estrès i per ajudar a trobar el centre interior.

OBJECTIUS:

- Conèixer i experimentar tècniques diferents de relaxació, des del moviment i les formes jugades.
- Aprendre a detectar situacions d'estrès i a saber actuar davant aquestes.
- Col·laborar en el desenvolupament de l'harmonia grupal i individual.



Educació INFANTIL

Segon trimestre

educació infantil



Jocs populars

SMT Suma^t

A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 60 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

La cultura del joc popular ensenya a conèixer normes, organitzar grups, respectar torns, fer amics... Avui, tots aquests jocs segueixen sent molt vàlids com a eina educativa, cultural, de desenvolupament motriu i també com a instrument que ajudi a reforçar la igualtat, la cooperació i la integració.

OBJECTIUS:

- Conèixer diferents jocs populars, així com les seves estratègies i regles bàsiques.
- Interessar-se pels jocs practicats per altres generacions i valorar-ne la importància i vigència.
- Participar i acceptar jocs amb altres normes i aprendre el fet de guanyar o perdre com una cosa pròpia de l'activitat.
- Enfortir la cooperació, la igualtat i la integració.

EMOCIONS

SMT Suma^t

A l'esport saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 60 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller que té com a missió ajudar els més petits a conèixer-se, a expressar-se d'una forma més adequada i fer les bases per crear relacions positives i sanes a través de la gestió de les emocions.

OBJECTIUS:

- Descobrir les diferents emocions, les formes i característiques que tenen.
- Col·laborar en la gestió d'emocions davant situacions canviants del nostre entorn.
- Augmentar les habilitats socials.
- Millorar la relació amb un mateix i amb l'entorn.





Educació INFANTIL

Tercer trimestre

educació infantil



BALLAM?

SMT
Suma⁺t

A l'esport
a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 60 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Música, ritmes, coreografies i una bona dosi de moviment i diversió centren aquest taller de ball esportiu. Mitjançant activitats lúdiques, d'expressió corporal, i diferents ritmes musicals, arribarem a compartir una coreografia divertida.

OBJECTIUS:

- Conèixer els diferents tipus de balls i les seves característiques.
- Experimentar i reconèixer el ball com un element expressiu important.
- Valorar el ball com a activitat per desenvolupar capacitats motores i coordinatives.
- Intentar que ballin amb concordança, al ritme de la música, una coreografia grupal.

BONS HÀBITS

Bons hàbits

SMT
Suma⁺t

A l'esport
saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 60 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Com és i com funciona el nostre cos? com el puc cuidar? Taller didàctic que ensenya la pràctica de bons hàbits, com l'alimentació, la higiene i la pràctica esportiva, als més petits.

OBJECTIUS:

- Reconèixer el nostre cos: parts i funcions principals.
- Valorar la importància d'una bona alimentació per al funcionament normal de l'organisme.
- Promoure i ajudar a adquirir la pràctica d'hàbits bàsics d'higiene personal i del nostre entorn com a font de benestar i prevenció de malalties.
- Conscienciar l'alumnat dels hàbits nocius, com el sedentarisme, enfront de l'activitat física.





PRIMÀRIA
1r cicle

Primer trimestre

primària



BALLAM?

SMT
Suma⁺t

A l'esport
a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Música, ritmes, coreografies i una bona dosi de diversió centren aquest taller de ball esportiu. Personal qualificat presenta aquesta modalitat, que parteix del coneixement de diversos ritmes musicals fins a arribar a ballar-los; primer, aprenent-ne les passes bàsiques i, després, fent-les en parella o en grup.

OBJECTIUS:

- Conèixer el món del ball a través de fotografies i vídeos demostratius.
- Aprendre les passes bàsiques de diferents ritmes musicals, per aconseguir el muntatge d'una coreografia breu.
- Reconèixer i distingir ritmes musicals diferents.
- Ballar seguint el ritme de la música.
- Aconseguir ballar en parelles i amb ritme musical les coreografies apreses.

Emocions

SMT
Suma⁺t

A l'esport
saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller que pretén ajudar l'alumnat a conèixer-se, a aprendre a identificar les emocions pròpies, les dels altres i el que succeeix al nostre voltant i com ens afecta. Una proposta per descobrir com expressar les emocions d'una forma sana i reconèixer-ne les dificultats.

OBJECTIUS:

- Diferenciar les diferents emocions, el seu poder i com ens influeixen.
- Treballar la gestió emocional, mitjançant diferents activitats, i aprendre a aplicar-les en situacions concretes.
- Millorar la relació amb un mateix i amb l'entorn.





PRIMÀRIA
1r cicle

Segon trimestre

primària

RUGBI

Rugbi



A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- Pista poliesportiva (dimensions mínimes d'una pista de futbol sala), per jugar la modalitat reduïda.
- Camp ideal: mig camp de futbol (futbol 7).

DESCRIPCIÓ:

El rugbi és un esport d'equip que permet treballar conceptes de posició de camp, aspectes físics i aspectes de funcionament grupal. D'una forma lúdica i dinàmica s'aprendrà un petit tast d'aquest esport noble.

OBJECTIUS:

- Fomentar els valors personals i socials d'aquest esport, en què predomina el sacrifici personal, el treball en grup, la solidaritat, el respecte i la disciplina.
- Oferir una alternativa esportiva nova al professorat d'educació física, en la qual només es necessita una pilota per jugar 5 contra 5 (10 jugadors).
- Fomentar la pràctica de l'activitat física i de l'esport en la comunitat educativa.

Esport i natura



A l'esport saludable



MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller renovat, més pràctic i dinàmic. L'esport és una activitat que, de cada vegada més, s'integra a l'espai natural i, en concret, a la serra de Tramuntana. L'objectiu principal d'aquest taller és donar a conèixer els diferents esports que es practiquen a la natura i els coneixements que s'han de tenir en compte per a aquesta pràctica.

OBJECTIUS:

- Donar a conèixer els diferents esports i llocs de pràctica a la natura.
- Donar a conèixer la riquesa de la natura a la Serra.
- Conèixer i manipular els elements propis dels esports que es practiquen a la natura i jugar amb ells.
- Conscienciar sobre la importància de mantenir una natura neta i saludable.



PRIMÀRIA
1r cicle

Tercer trimestre

primària



Navega a tota vela!

A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 3 hores (amb rotacions de diferents activitats)

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- Aquesta activitat implica traslladar-se al club nàutic que correspon per la zona (el centre educatiu ha d'assumir el trasllat de l'alumnat).
- Cada sol·licitud ha d'incloure un mínim de dos grups. Cal que els dos grups facin l'activitat de manera conjunta.
- Cal dur roba adequada (segons el temps), calçat tancat i roba de recanvi.
- És obligatori saber nedar.

DESCRIPCIÓ:

Pertànyer a una illa ens fa estar relacionats d'una manera o d'una altra amb la mar que ens envolta. Amb aquesta experiència nàutica es vol introduir l'alumnat en el món de la navegació a vela.

OBJECTIUS:

- Governar una embarcació de vela lleugera.
- Identificar la direcció del vent.
- Conèixer els diferents rumbos de navegació.
- Aprendre a fer nusos mariners.

Totes i tots jugam



A l'esport saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller renovat, més pràctic i dinàmic. A través de la reflexió i l'anàlisi crítica de les creences i dels estereotips tradicionals presents en la societat, es proposa, amb l'activitat física i l'esport, implementar estratègies didàctiques que afavoreixin la igualtat de gènere, la integració i la convivència.

OBJECTIUS:

- Contribuir a fer desaparèixer el sexisme del món de l'esport.
- Promoure valors i actituds com la igualtat, integració, convivència i cooperació; debatre sobre aquestes actituds i portar-les a la pràctica esportiva.
- Promoure actituds entre l'alumnat que els permetin triar l'esport que volen practicar sense tenir en compte estereotips.
- Analitzar la realitat del binomi esport i gènere com a contingut en els mitjans de comunicació.





PRIMÀRIA
2n cicle

Primer trimestre

primària

Tir amb fona, un esport mil·lenari

SMT
Suma⁺t

A l'esport
a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

El tir amb fona és una activitat mil·lenària. De fet, hi ha una teoria que diu que el nom *Balears* ve de l'habilitat com a llançadors dels seus habitants. Amb una simple fona, que és una corda trenada, es poden llançar pilotes amb molta força i punteria. Al taller, hi ha una part històrica i una part pràctica, en la qual s'ensenya a llançar la fona.

OBJECTIUS:

- Conèixer el tir amb fona, exponent important de la història i de la tradició de la nostra illa.
- Aprendre les normes bàsiques de l'esport i conèixer els materials que s'utilitzen per practicar-lo.
- Practicar el tir amb fona de manera responsable i respectar les mesures bàsiques de seguretat.



PAS, primers auxilis

SMT
Suma⁺t

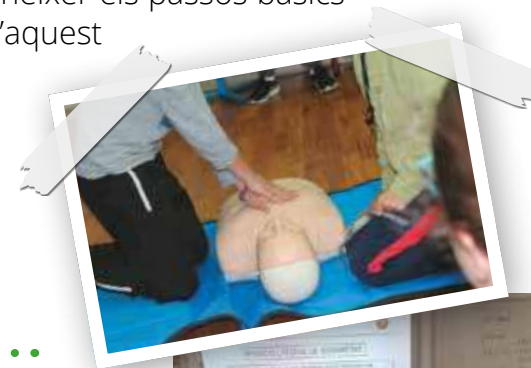
A l'esport
saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Hi ha protocols concrets per saber com actuar en cas una emergència. Conèixer els passos bàsics és l'objectiu principal d'aquest taller, que s'ha actualitzat amb els protocols nous de prevenció de riscos de contagis per agents biològics.



OBJECTIUS:

- Saber actuar en cas d'accident.
- Practicar les actuacions més bàsiques: PAS.
- Conèixer i experimentar els protocols d'actuació davant diferents emergències.





PRIMÀRIA
2n cicle

Segon trimestre

primària

Hoquei Sobre herba

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- Camp d'herba (espai mínim camp de futbol 7)

DESCRIPCIÓ:

Esport d'equip que fomenta valors positius, com compartir, mantenir una disciplina i lluitar per un objectiu comú. Quan es forma part d'un equip, la responsabilitat augmenta, ja que el grup depèn de tothom i no només d'una persona. A més, jugar amb un estic promou el desenvolupament de la coordinació i l'equilibri.

OBJECTIUS:

- Fomentar la pràctica esportiva, el treball en equip i els valors positius, com l'esforç, la cooperació i el respecte.
- Conèixer i experimentar un esport nou als centres educatius i que pugui convertir-se en una altra opció per practicar.
- Estimular el desenvolupament coordinatiu, perceptiu i motriu.

Esquena sana

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller renovat, més pràctic i dinàmic. Durant tot el dia el cos sofreix postures que poden donar-nos problemes. Sessió per instruir l'alumnat en les nocions bàsiques d'educació i de correcció postural en les activitats quotidianes.

OBJECTIUS:

- Conèixer l'aparell locomotor.
- Analitzar i corregir les postures corporals habituals de la vida quotidiana a l'escola.
- Prevenir les lesions i malalties d'esquena més comunes.
- Practicar la correcció dels patrons incorrectes.
- Experimentar exercicis pràctics per descarregar tensions musculars.





PRIMÀRIA
2n cicle
Tercer trimestre

primària

Piragüisme, a l'aigua amb la piragua



A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 3 hores (amb rotació d'activitats: piragua i jocs de platja)

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- El centre escolar s'ha de fer càrrec del trasllat fins al lloc de l'activitat.
- És obligatori saber nedar.

DESCRIPCIÓ:

El piragüisme proporciona tots els beneficis de l'esport en general en un medi diferent, l'aquàtic, la qual cosa el fa més atractiu. El que s'ofereix és introduir l'esport del piragüisme entre l'alumnat de la nostra illa i, així, poder-lo tenir com una opció esportiva real a l'abast.

OBJECTIUS:

- Aprendre a pujar a la piragua i a baixar-ne.
- Fer les maniobres de viratge i d'ús de la pala.
- Conèixer el llenguatge nàutic bàsic i les parts de la piragua, amb cada complement.



Com t'entrenes?



A l'esport saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

L'hàbit de la pràctica esportiva ha d'anar acompanyat dels coneixements bàsics necessaris per millorar de manera autònoma i fomentar l'interès i la motivació per la vida sana. Com et mous? Saps què succeeix al teu cos? Què necessita l'organisme? Com puc cuidar-lo? Activitats pràctiques, experimentals i lúdiques ajudaran l'alumnat a aprendre mitjançant el moviment.

OBJECTIUS:

- Aprendre els efectes positius de l'activitat física sobre els sistemes i aparells corporals.
- Adquirir un comportament autònom en relació amb la millora de la condició física.
- Relacionar les capacitats motores bàsiques amb la pràctica de l'esport.
- Col·laborar en la conscienciació de la cura del cos.



SECUNDÀRIA

1r cicle

Primer trimestre

secundària

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 3 hores (amb rotacions de diferents activitats)

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- Aquesta activitat implica traslladar-se al club nàutic que correspon per la zona (el centre educatiu ha d'assumir el trasllat de l'alumnat).
- Cada sol·licitud ha d'incloure un mínim de dos grups. Cal que els dos grups facin l'activitat de manera conjunta.
- Cal dur roba adequada (segons el temps), calçat tancat i roba de recanvi.
- És obligatori saber nedar.

DESCRIPCIÓ:

Pertànyer a una illa ens fa estar relacionats d'una manera o d'una altra amb la mar que ens envolta. Amb aquesta experiència nàutica, es vol introduir l'alumnat en el món de la navegació a vela.

OBJECTIUS:

- Identificar la direcció del vent.
- Conèixer els diferents rumbos de navegació.
- Governar una embarcació de vela lleugera.
- Aprendre a fer nusos mariners.

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller renovat, més pràctic i dinàmic. Sessió que ofereix un debat, una anàlisi i una reflexió grupal sobre estereotips arrelats en la nostra societat i que s'han d'eliminar amb l'ajuda de tothom. Gràcies a les activitats dins l'aula i al pati, volem contribuir a aconseguir un ambient que afavoreixi la igualtat de gènere, la integració i la convivència.

OBJECTIUS:

- Contribuir a fer desaparèixer el sexisme del món de l'esport.
- Generar debat i actitud crítica de l'alumnat sobre la igualtat i desigualtat de gènere en la nostra societat.
- Formar alumnes en valors i actituds d'igualtat, que els ensenyin a compartir la vida des del respecte, el reconeixement mutu, la integració i la cooperació.
- Promoure actituds que permetin a l'alumnat triar l'esport que volen practicar sense tenir en compte estereotips.





SECUNDÀRIA

1r cicle

Segon trimestre

secundària

Senderisme



A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 3 hores d'activitat

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc de l'activitat.

DESCRIPCIÓ:

Amb aquest taller l'alumnat podrà conèixer el senderisme i practicar aquesta activitat. Adquiriran coneixements bàsics per iniciar-s'hi, en una d'aquestes tres opcions:

- Cases de neu d'en Galileu.
- Castell d'Alaró des del vessant d'Orient.
- Puig de l'Ofre pel vessant de Cúber.

OBJECTIUS:

- Fomentar el contacte i la relació amb el medi ambient.
- Fer activitats esportives a la natura de forma responsable.
- Interpretar l'entorn (fauna, flora, geologia, etc.).
- Conèixer la xarxa de senders de Mallorca.
- Incentivar la col·laboració i la companyonia a través d'una experiència i del repte grupal.

Defensa personal

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

L'assetjament escolar i les agressions ens preocupen, per això, creim necessari aportar eines per col·laborar davant aquesta problemàtica. La finalitat d'aquest taller és que l'alumnat pugui conèixer tècniques d'evasió i de defensa física, a més de reforçar la confiança i personalitat.

OBJECTIUS:

- Aconseguir que les persones participants aprenguin a actuar, desenvolupant la sensibilitat i les habilitats, per prevenir la violència.
- Aprendre formes bàsiques de defensa davant possibles agressions.
- Enfortir l'autoestima.
- Treballar la consciència corporal.



A l'esport saludable



SECUNDÀRIA
1r cicle

Tercer trimestre

secundària

Tir amb fona, un esport mil·lenari

SMT
Suma⁺t

A l'esport
a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

El tir amb fona és una activitat mil·lenària. De fet, hi ha una teoria que diu que el nom *Balears* ve de l'habilitat com a llançadors dels seus habitants. Amb una simple fona, que és una corda trenada, es poden llançar pilotes amb molta força i punteria. Al taller, hi ha una part històrica i una part pràctica, en la qual s'ensenya a llançar la fona.

OBJECTIUS:

- Conèixer el tir amb fona, exponent important de la història i de la tradició de la nostra illa.
- Aprendre les normes bàsiques de l'esport i conèixer els materials que s'utilitzen per practicar-lo.
- Practicar el tir amb fona de manera responsable i respectar les mesures bàsiques de seguretat.



Esport i natura

SMT
Suma⁺t

A l'esport
saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller renovat, més pràctic i dinàmic. El creixement i l'aparició de pràctiques esportives noves han canviat la percepció de les zones naturals i d'aquestes pràctiques, que generen una sèrie d'impactes. Per això, cal sensibilitzar i informar l'alumnat sobre què podem fer per conservar l'entorn natural. El taller dona informació i iniciatives que pretenen conscienciar sobre l'ús i el gaudi del medi natural de forma respectuosa.

OBJECTIUS:

- Donar informació i coneixement sobre els esports amb els quals podem gaudir del nostre entorn.
- Conèixer alguns esports que es practiquen a la natura.
 - Conèixer quines repercussions poden tenir les nostres accions al medi natural i com podem evitar-les.
- Crear un hàbit de convivència entre el gaudi del temps lliure al medi natural i la cura i el respecte pel medi ambient.
- Conscienciar sobre la importància de mantenir una natura neta i sostenible.

A group of young people, likely students, are gathered outdoors. They are wearing high-visibility vests in yellow and orange over blue long-sleeved shirts. They are looking down at a map held by one of the students. The background shows other people and a paved area. The overall scene suggests an outdoor activity or field trip.

SECUNDÀRIA
2n cicle
Primer trimestre

secundària

Corr! No perdis el nord!

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 2 hores d'activitat

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc de l'activitat.

DESCRIPCIÓ:

L'orientació és un esport de moda a Mallorca. Amb aquest taller l'alumnat en podrà fer un petit tast. A més a més, podrà conèixer l'esport del tir amb arc. El taller es desenvoluparà dins el paratge d'Escorca, a Lluç.

OBJECTIUS:

- Donar a conèixer un esport que es practica alhora que es gaudeix de la naturalesa.
- Aprendre a utilitzar els mapes d'orientació i la brúixola.
- Desenvolupar la percepció espacial i les habilitats orientatives.
- Treballar la capacitat d'anàlisi i presa de decisions.
- Reforçar valors com la companyonia, la cooperació i la igualtat.

Esquena sana

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller renovat, més pràctic i dinàmic. Sessió teòrica i pràctica per instruir l'alumnat en les nocions bàsiques d'educació i de correcció postural, per prevenir malalties derivades d'una mala postura, del sedentarisme o de l'ús inadequat de les nostres pertinences (motxilla, ordinador, mòbil, etc.).

OBJECTIUS:

- Conèixer l'aparell locomotor: funcions i cures.
- Orientar l'alumnat sobre la importància de les postures corporals, i valorar i analitzar algunes de les més habituals en la nostra vida quotidiana.
- Ensenyar pautes bàsiques de correcció postural, per disminuir el mal d'esquena i l'aparició de patologies.
- Corregir l'ús inadequat d'elements que utilitzam diàriament.
- Fer exercicis pràctics de la zona cervical, dorsal i lumbar.





SECUNDÀRIA
2n cicle

Segon trimestre

secundària



SMT
Suma⁺t

A l'esport
a l'escola

Futbol mixt

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Taller nou! La pràctica de futbol ja no és cosa de nins o nines. Aquest taller cerca informar i conscienciar sobre la ruptura d'estereotips en l'esport i la pràctica esportiva en un ambient d'igualtat i de respecte.

OBJECTIUS:

- Promoure actituds i valors com la igualtat, la integració, la convivència i la cooperació. Debatre sobre aquestes actituds i valors i aplicar-los en una pràctica mixta de futbol.
- Practicar el futbol mixt en un ambient de valors positius i gaudir-ne sense la presència d'estereotips.
- Fomentar la pràctica d'hàbits saludables i positius.

BONS HÀBITS

Bons hàbits

SMT
Suma⁺t

A l'esport
saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Com tenir cura del meu cos? Taller didàctic que ensenya la pràctica de bons hàbits, com l'alimentació, la pràctica esportiva i la higiene personal. Sessió molt recomanable per a una etapa en la qual enfortir i consolidar una actitud saludable és fonamental per a edats futures.

OBJECTIUS:

- Comprendre que el funcionament de l'organisme requereix hàbits sans.
- Conèixer i valorar la importància d'una bona alimentació per al funcionament normal del nostre cos.
- Fomentar l'adquisició d'hàbits permanents d'activitat física, enfront del sedentarisme, com a element per al desenvolupament personal i social.
- Promoure hàbits saludables com a font de benestar i prevenció de malalties.



A group of people, likely students, are seen climbing a rocky cliffside. They are wearing safety gear, including helmets and life jackets. The cliff is composed of large, light-colored rocks. The water below is a deep blue-green color. The scene is outdoors, with some sparse vegetation on the cliffside.

SECUNDÀRIA

2n cicle

Tercer trimestre

secundària

Coasteering

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 3 hores d'activitat

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- Cal dur roba adequada (segons el temps), calçat tancat i roba de recanvi.
- Cal saber nedar.
- El centre escolar ha de contractar el servei de transport fins al lloc de l'activitat.

DESCRIPCIÓ:

Aquesta activitat, variant del senderisme, és una oportunitat ideal per combinar mar i muntanya i gaudir d'aquesta unió. Es practica fent la línia de costa, al costat de la mar, mentre descobrim els racons més amagats, insòlits i bonics de l'illa. Oferim dues opcions per fer l'activitat:

- La Victòria
- De cala Romàntica fins a cala Falcó, passant per coves

OBJECTIUS:

- Fomentar el contacte i la relació amb el medi ambient.
- Fer activitats esportives a la natura de forma responsable.
- Conèixer i descobrir llocs nous de la nostra illa.
- Fomentar la col·laboració i la companyonia a través d'una experiència grupal.



A l'esport a l'escola

PAS, primers auxilis



A l'esport saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Hi ha protocols concrets per saber com actuar davant una emergència. Conèixer els passos bàsics és l'objectiu principal d'aquest taller, que s'ha actualitzat amb els protocols nous de prevenció de riscos de contagis per agents biològics.

OBJECTIUS:

- Saber actuar en cas d'accident.
- Practicar les actuacions més bàsiques: PAS.
- Conèixer i experimentar els protocols d'actuació davant diferents emergències.





BATXILLERAT

Primer trimestre

batxillera

Xarxes a l'arena!

SMT
Suma⁺t

A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 2 hores d'activitat

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT:

- Cal dur roba adequada.
- El centre escolar s'ha de fer càrrec del trasllat fins al lloc de l'activitat.

DESCRIPCIÓ:

El vòlei platja és un esport que, per la nostra geografia, s'adapta perfectament a l'ambient. Per això, el taller pretén acostar aquesta activitat als joves i gaudir d'un esport al medi natural. Enguany aquesta activitat es farà a la platja de Palmanova i al Port d'Alcúdia.

OBJECTIUS:

- Conèixer i practicar les normes del vòlei platja.
- Gaudir de la pràctica del vòlei en el medi natural.
- Promoure valors positius a través de la pràctica esportiva.



Com t'entrenes?

SMT
Suma⁺t

A l'esport saludable

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

L'hàbit de la pràctica esportiva ha d'anar acompanyat dels coneixements bàsics necessaris per millorar de manera autònoma i fomentar l'interès i la motivació per la vida sana. Com et mous? Saps què succeeix al teu cos? Què necessita l'organisme? Com puc cuidar-lo? Activitats pràctiques, experimentals i lúdiques ajudaran l'alumnat a aprendre mitjançant el moviment.

OBJECTIUS:

- Aprendre els efectes positius de l'activitat física sobre els sistemes i aparells corporals.
- Adquirir un comportament autònom en relació amb la millora de la condició física.
- Relacionar les capacitats motores bàsiques amb la pràctica de l'esport.
- Adoptar una postura corporal correcta durant la pràctica de l'activitat física i identificar i corregir una mala postura corporal.



BATXILLERAT

Segon trimestre

batxillera

Tir amb fona, un esport mil·lenari

PAS, primers auxilis

SMT
Suma⁺t

A l'esport
saludable

SMT
Suma⁺t

A l'esport
a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

El tir amb fona és una activitat mil·lenària. De fet, hi ha una teoria que diu que el nom *Balears* prové de l'habilitat com a llançadors dels seus habitants. Amb una simple fona, que és una corda trenada, es poden llançar pilotes amb molta força i punteria. Al taller, hi ha una part històrica i una part pràctica, en la qual s'ensenya a llançar la fona.

OBJECTIUS:

- Conèixer el tir amb fona, exponent important de la història i de la tradició de la nostra illa.
- Aprendre les normes bàsiques de l'esport i conèixer els materials que s'utilitzen per practicar-lo.
- Practicar el tir amb fona de manera responsable i respectar les mesures bàsiques de seguretat.

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

Hi ha protocols concrets per saber com actuar davant una emergència. Conèixer els passos bàsics és l'objectiu principal d'aquest taller, que s'ha actualitzat amb els protocols nous de prevenció de riscos de contagis per agents biològics.

OBJECTIUS:

- Saber actuar en cas d'accident.
- Practicar les actuacions més bàsiques: PAS.
- Conèixer i experimentar els protocols d'actuació davant diferents emergències.





BATXILLERAT

Tercer trimestre

batxillera



L'esport s'adapta!

A l'esport a l'escola

MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

És un taller de sensibilització, que proposa un seguit d'activitats i d'informació, on les persones que hi participen s'apropen i experimenten com a protagonistes l'esport adaptat. Ajuda l'alumnat a reflexionar sobre com les barreres físiques, socials i de comunicació es poden esbucar i es poden afavorir i promoure la igualtat d'oportunitats i la visibilització.



OBJECTIUS:

- Conèixer els diferents tipus de discapacitat i les seves característiques.
- Conèixer l'esport adaptat.
- Adquirir els coneixements bàsics dels esports practicats.
- Experimentar i reflexionar sobre les barreres físiques, socials i de comunicació que han de superar els esportistes amb discapacitat i la necessitat d'eliminar-les.

Ens relaxam?



MODALITAT FORMATIVA:

Taller de 90 minuts consecutius

DESCRIPCIÓ:

L'adolescència és una època de grans canvis, tant físics com emocionals. Davant aquests canvis, l'adolescent pot mostrar un grau elevat d'ansietat, estrès i irritabilitat, tant en les relacions familiars com en l'entorn en el qual viu. Per evitar arribar a aquestes situacions, aquest taller proposa posar en pràctica unes tècniques senzilles de relaxació i exercicis que poden reduir l'ansietat, evitar les explosions emocionals i col·laborar amb l'harmonia personal i de l'entorn.

OBJECTIUS:

- Experimentar diferents tècniques de relaxació.
- Desenvolupar l'habilitat per detectar i afrontar situacions diàries que poden generar preocupació excessiva, negativa i ineficaç i saber posar en pràctica tècniques d'equilibri emocional.
- Col·laborar en el desenvolupament de l'harmonia grupal i individual.
- Donar eines per a la gestió emocional davant diferents situacions.



Educació viària

Amb la col·laboració de l'**Institut de Seguretat Pública de les Illes Balears (ISPIB)** es durà a terme un taller per a l'**alumnat de 6 a 12 anys** que constarà de dues sessions, una de teòrica i una de pràctica. Se'ls expliquen els principals **senyals de trànsit** i les **normes de circulació**, tant en carretera com en el nucli urbà. Aquestes normes i consells s'enfoquen a la **circulació en bicicleta, a peu i com a passatgers de vehicles** (cotxes i motocicletes).

EDUCACIÓ VIÀRIA

INFANTIL	Educació viària
1r cicle PRIMÀRIA	Educació viària
2n cicle PRIMÀRIA	Educació viària
1r cicle SECUNDÀRIA	—
2n cicle SECUNDÀRIA	—
BATXILLERAT	—

OBJECTIUS:

- Dotar l'alumnat dels **coneixements necessaris** per garantir una **circulació més segura**.
 - Donar a conèixer la **senyalització de trànsit** que podem trobar tant en **zona urbana** com en **carretera**.
- Explicar les **normes de circulació** principals.

Suma't
A L'ESPORT
AMB

l'Elit



l'elit



Suma't
A L'ESPORT
AMB

l'Elit



Visita escolar SISPAL HANDBOL MARRATXÍ

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 20 minuts i 40 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 40 participants
- Una pista 40 x 20, si és possible; sinó, una pista poliesportiva
- Cons i pitralls
- Pilotes de handbol

EDAT RECOMANADA

De 3r de primària a 1r d'ESO

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i dels jugadors, es parla de la importància dels valors de l'esport i, finalment, hi ha una ronda de preguntes als jugadors. Per acabar, hi ha una part pràctica, en què es desenvolupen activitats i exercicis específics de l'esport d'handbol.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les vivències pròpies, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona l'handbol.

Visita escolar PALMA FUTSAL

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada teòrica de 45 minuts

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 80 participants
- Aula o auditori amb ordinador i projector

EDAT RECOMANADA

De 3r a 6è de primària

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i dels jugadors i/o jugadores i es parla de la importància dels valors de l'esport. Per acabar hi ha una ronda de preguntes als jugadors i/o jugadores.

* En el cas de tenir un pavelló, es pot sol·licitar una part pràctica amb l'ús d'un futbolí inflable.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les vivències pròpies, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.



Visita escolar BÀDMINTON PALMA

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 15 minuts i 45 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 40 participants
- Gimnàs, pati o aula
- Projector o pissarra digital

EDAT RECOMANADA

De 3r de primària a 1r batxiller

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i dels jugadors i/o jugadores, es parla de la importància dels valors de l'esport i, després, hi ha una ronda de preguntes. Per acabar, hi ha una part pràctica, on es desenvolupen les tècniques bàsiques del bàdminton.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les vivències pròpies, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona el bàdminton.



Visita escolar VOLEY CIUTAT CIDE

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 20 minuts i 45 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 50 participants
- 1 o 2 camps de volei muntats
- Projector
- Pilotes de volei

EDAT RECOMANADA

De 3r de primària a 1r de batxiller

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i de les seves jugadores, es parla de la importància dels valors de l'esport femení i, finalment, hi ha una ronda de preguntes a les jugadores. Per acabar, hi ha una part pràctica, on es desenvolupen les tècniques bàsiques del voleibol.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les pròpies vivències, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona el voleibol.





Visita escolar CLUB DEPORTIVO DISCAESPORTS

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 20-30 minuts i 60 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Les instal·lacions han de ser accessibles.
- Màxim 60 participants
- Pista poliesportiva
- Projector o pissarra digital

EDAT RECOMANADA

De 6è de primària a 1r batxiller

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i dels jugadors i/o jugadores, es parla de la importància dels valors de l'esport i, després, hi ha una ronda de preguntes. Per acabar, hi ha una part pràctica, on l'alumnat pot experimentar la pràctica del bàsquet en cadira rodes.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les pròpies vivències, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona el bàsquet amb cadira de rodes.

Visita escolar ESPANYA HOQUEI CLUB

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 20 minuts i 40 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 50-60 participants
- Aula amb projector i ordinador
- Pista poliesportiva
- Pilotes de tennis i pals d'hoquei o d'hoquei pista preparats (en cas de disposar d'aquest material)

EDAT RECOMANADA

De 3r a 6è de primària

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i dels jugadors i/o jugadores, es parla de la importància dels valors de l'esport, i es fa una demostració de quina és l'equipació de l'hoquei. Finalment, hi ha una ronda de preguntes als jugadors i/o jugadores. Per acabar, hi ha una part pràctica, on es desenvolupen activitats i exercicis d'hoquei.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les vivències pròpies, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona l'hoquei.



Visita escolar URBIA VOLEY PALMA

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 25 minuts i 30 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 40 participants
- Gimnàs, pati o aula
- Projector o pissarra digital
- Pilotes volei

EDAT RECOMANADA

De 3r a 6è de primària

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i dels jugadors, es parla de la importància dels valors de l'esport i, finalment, hi ha una ronda de preguntes als jugadors. Per acabar, hi ha una part pràctica, en què es duen a terme activitats i exercicis relacionat amb el voleibol.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les pròpies vivències, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona el voleibol.



Visita escolar CLUB VOLEIBOL MANACOR

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 25 minuts i 30 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 40 participants
- Gimnàs, pati o aula
- Projector o pissarra digital
- Pilotes volei

EDAT RECOMANADA

De 3r a 6è de primària

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i dels jugadors i/o jugadores, es parla de la importància dels valors de l'esport i, finalment, hi ha una ronda de preguntes als jugadors i/o jugadores. Per acabar, hi ha una part pràctica, en què es duen a terme activitats i exercicis relacionat amb el voleibol.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les vivències pròpies, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona el voleibol.





Visita escolar **UNIÓN DEPORTIVA COLLERENSE**

MODALITAT FORMATIVA

Xerrada de 20 minuts i 40 minuts de part pràctica

REQUISITS I/O ASPECTES QUE CAL TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVITAT

- Màxim 40 participants
- Gimnàs, pati o aula
- Projector o pissarra digital

EDAT RECOMANADA

De 3r de primària a 1r batxiller

DESCRIPCIÓ

L'activitat està formada per una part teòrica, en què es fa la presentació del club i les seves jugadores, es parla de la importància dels valors de l'esport femení i, finalment, hi ha una ronda de preguntes a les jugadores. Per acabar, hi ha una part pràctica, on es desenvolupen les tècniques bàsiques del futbol.

OBJECTIUS

1. Transmetre a l'alumnat els valors que els esportistes d'elit, de primera mà, han hagut de treballar per arribar a la categoria màxima, on són actualment.
2. Contar les pròpies vivències, amb exemples reals de superació, esforç i constància, com són la importància del joc net, de la solidaritat en el camp, del respecte al contrari i de la igualtat d'oportunitats.
3. Donar unes nocions bàsiques de com funciona el futbol femení.



... la violència
per la passió



... la desigualtat
per igualtat
d'oportunitats



Amb l'esport podem canviar...



... el racisme per la tolerància



... els insults pels ànims



Tu també jugues

Ets un exemple per a mi

No em facis empegueir

La violència mai no és justificada

Respecta els àrbitres i els entrenadors

JUGAM
Posa valors a l'esport



Esport Base Mallorca



@EBase Mallorca



Esport Base Mallorca

