

Suma't

a l'esport a l'escola

a l'esport saludable

www.esportbasemallorca.net



Consell de
Mallorca

■ Vicepresidència de
Cultura, Patrimoni i Esports

PRESENTACIÓ SUMA'T 2013-14	3
QUÈ CAL SABER DEL SUMA'T?	4

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

ESPORT SENSE RISCOS	7
ALIMENTACIÓ SALUDABLE	9
VALORS DE L'ESPORT	10

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

PIRAGÜISME	13
TIR AMB ARC	14
HANDBOL	15
TIR DE FONA	16
TROT	17
BALL	18
PATINATGE	19
ESCACS	20

ATLETISME INICIACIÓ	21
FLAG-RUGBI	22
RUGBI INICIACIÓ	23
VOLEIBOL	24
TENNIS TAULA	25
JUDO	26

ALTRES PROPOSTES INTERESSANTS...

PROGRAMA ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA	28
PROGRAMA JUGAM	29





Conscients de l'ineestimable potencial de l'esport com a vehicle per a l'enriquiment personal, especialment de la població infantil i juvenil, el Consell de Mallorca, a través de la Direcció Insular d'Esports, ofereix un ventall ampli de tallers esportius educatius, de dues hores, específicament adreçats als infants i als joves de Mallorca, per a dur a terme en horari lectiu en el marc dels centres escolars.

La proposta s'ha de desenvolupar durant el curs lectiu 2013-2014, concretament d'octubre a abril, i es divideix en dues vessants diferenciades: **Suma't a l'esport a l'escola** i **Suma't a l'esport saludable**.

D'una banda, **Suma't a l'esport a l'escola** vol oferir la possibilitat de conèixer i de gaudir d'esports que normalment no es practiquen ni es coneixen tant com d'altres de més estesos.

D'altra banda, **Suma't a l'esport saludable** vol donar a conèixer com millorar la pràctica esportiva i la incidència de l'esport en la salut de l'esportista, a la vegada que es fomenten uns hàbits esportius saludables independentment de la modalitat o especialitat esportiva que els joves en edat escolar practiquin.

Confiam que la proposta sigui del vostre interès i us convidam a consultar la documentació que us adjuntam, on trobareu tota la informació necessària per a apuntar-vos-hi.



Què cal saber del **Suma't**?

REQUISITS GENERALS PER DESENVOLUPAR ELS TALLERS

- **ESPAI:** aula amb projector, connexió a Internet (recomanable) i pista poliesportiva
- **MATERIAL:** del departament d'educació física (pilotes multiesport, matalassos, pitralls, bancs suecs, balons medicinals...)
- **DURADA DELS TALLERS:** 2 hores
 - **Suma't a l'esport saludable:** s'ofereixen les 2 sessions de forma consecutiva (excepte Parc mòbil d'educació viària i Coneixem la discapacitat).
 - **Suma't a l'esport a l'escola:** s'especifica en cada cas si s'ofereixen les 2 sessions consecutives, per separat o ambdues opcions.
- **NOMBRE MÀXIM D'ALUMNES PER TALLER:** 30 (o un grup classe)



Què cal saber del **Suma't**?



INSCRIPCIONS

1. INSCRIPCIÓ telemàtica en www.esportbasemallorca.net, del **18 de setembre al 18 d'octubre** de 2013.
 - a. Claus d'accés
 - i. USUARI: SUMAT
 - ii. CLAU: sumat2013CM
 - b. Màxim 3 SOL·LICITUDS per centre educatiu (si les feis seguides podeu aprofitar les dades del centre ja emplenades a la primera sol·licitud)
 - c. Cada sol·licitud només pot incloure un màxim de 2 CURSOS.
 - d. Totes les sol·licituds s'han d'ajustar a la disponibilitat horària de cada activitat.
 - e. És convenient que guardeu l'adreça **sumatalesport@gmail.com** com a adreça de correu electrònic segura.
2. Tant si la petició s'accepta com si no, **a partir del 14 d'octubre**, tots els centres rebran una **RESPOSTA PER ESCRIT**.
3. Es tendrà en compte favorablement, en la selecció, la participació en l'**Estratègia Alimentació Saludable i Vida Activa** de la Direcció General de Salut Pública i Consum de la Conselleria de Salut, Família i Benestar Social de les Illes Balears. Igualment, en el cas del **Suma't a l'esport a l'escola** es valorarà la **possibilitat** d'implantar l'activitat elegida com a **extraescolar** en el centre educatiu.
4. Es demana la **MÀXIMA COL·LABORACIÓ** a l'hora de consensuar data i horari dels tallers o de resoldre qualsevol circumstància referent a l'organització o a l'activitat.
5. Una **BONA COMUNICACIÓ** entre centres educatius i tècnics encarregats del programa és clau per aconseguir l'èxit dels diferents tallers.
6. És absolutament necessari comptar amb la **PARTICIPACIÓ ACTIVA dels mestres i dels professors d'educació física** dels grups participants, tant en el desenvolupament de l'activitat com en la valoració del programa, mitjançant el formulari que es farà arribar per correu electrònic.

Si teniu qualche suggeriment, dubte o aclariment, contactau amb:

Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca
Rosa M. Guillén - Tel.: 971 173 528
A/e: rmguillen@conselldemallorca.net
Coordinació Suma't – Tel.: 618 980 452

Ei classe, activem-nos!

Atenció... pas!

EDATS:

de 8 a 9 anys (3r-4t de primària)

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

- Equip de música compatible amb CD i USB

DESCRIPCIÓ:

D'una forma interactiva i participativa, es pretén que els infants de la vostra classe coneguin de primera mà els recursos per a practicar un estil de vida més actiu, avaluin la seva condició física i, sobretot, es conscienciïn de la relació directa entre activitat física i salut.

OBJECTIUS:

1. Conèixer la relació entre activitat física i salut.
2. Incrementar el nivell d'activitat física saludable.
3. Utilitzar recursos per a dur un estil de vida més actiu.
4. Aprendre a valorar el nivell d'activitat física i la condició física.
5. Tenir una bona actitud envers l'activitat física.

EDATS:

de 10 a 11 anys (5è-6è de primària)

DESCRIPCIÓ:

aquest taller engloba dos temes molt importants en el dia a dia dels nostres infants: la higiene postural i els primers auxilis. Mitjançant recursos didàctics visuals i engrescadors, experimenten i coneixen més a fons el món de les postures i del... PAS!

OBJECTIUS:

1. Conèixer les claus per a mantenir una higiene postural adequada en la vida diària.
2. Conèixer les causes i les conseqüències del mal d'esquena per a poder evitar-lo i resoldre'l.
3. Saber actuar davant un accident, tant en el marc de la pràctica d'activitat física com en la vida diària.
4. Practicar les actuacions més bàsiques a l'hora d'aplicar els primers auxilis, partint dels tres principis generals: protegir, avisar i socórrer (PAS).



Actuem amb seguretat

EDATS:

de 12 a 13 anys (1r-2n ESO)

DESCRIPCIÓ:

acosta als joves els protocols d'actuació a seguir davant una emergència sanitària, tant en centres escolars com esportius. La reanimació cardiopulmonar (RCP) i l'ús del desfibril·lador centraran aquest taller.

OBJECTIUS:

1. Saber actuar davant un accident, tant en el marc de la pràctica d'activitat física com en la vida diària.
2. Practicar les actuacions més bàsiques a l'hora d'aplicar els primers auxilis, partint dels tres principis generals: protegir, avisar i socórrer (PAS).
3. Conèixer i experimentar els protocols d'actuació més importants que s'han de dur a terme davant situacions que comprometen la vida d'una persona.
4. Experimentar l'ús d'un desfibril·lador, i conscienciar de la importància de la presència als centres educatiu i esportius.

Parc mòbil d'educació viària



Amb la col·laboració de l'Institut de Seguretat Pública de les Illes Balears (ISPIB)

EDATS:

educació primària

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

- Espai d'unes dimensions similars a una pista de bàsquet
- Els alumnes han de dur de casa **bicicleta i casc de protecció**

DESCRIPCIÓ:

s'explica a l'alumnat les principals senyals de trànsit i normes de circulació tant per a carretera com per a casc urbà. Aquestes normes i consells s'enfoquen a la circulació en bicicleta, a peu i com a passatgers de vehicles (cotxes i motocicletes).

OBJECTIUS:

1. Dotar l'alumnat dels coneixements necessaris per a garantir una circulació més segura, tant si actuen com a vianants com si ho fan com a conductors de bicicleta.
2. Conscienciar l'alumnat sobre els perills del trànsit i recordar les condicions de seguretat per a circular en vehicles a motor com a passatgers.
3. Donar a conèixer la senyalització de trànsit que es poden trobar tant a la localitat com per carretera, i explicar les principals normes de circulació.
4. Reduir els casos d'accidentalitat amb menors implicats.

Nutriactiva't

EDATS:

de 8 a 9 anys (3r–4t de primària)

DESCRIPCIÓ:

exercicis engrescadors, recursos interactius i jocs molt divertits els ajuden a entendre com mantenir una dieta saludable, variada i equilibrada, i la seva relació amb l'activitat física i l'esport.

OBJECTIUS:

1. Conèixer el món de l'alimentació i la seva relació amb una vida més saludable.
2. Descobrir en què consisteix una dieta saludable i les pautes a seguir per a aconseguir-la.
3. Comprendre la importància de l'activitat física i d'una dieta saludable per a aconseguir i mantenir un pes corporal adequat, així com crear uns hàbits positius ens els escolars.

Bon profit!

EDATS:

de 10 a 11 anys (5è–6è de primària)

DESCRIPCIÓ:

aliments i nutrients centren aquest taller. Començant des d'un punt de vista més conceptual, i acabant amb una pràctica d'allò més gastronòmica, on la cuina i l'educació física formen una mescla curiosa i formativa.

OBJECTIUS:

1. Conèixer el món de l'alimentació i la seva relació amb una vida més saludable.
2. Descobrir en què consisteix una dieta saludable i les pautes a seguir per a aconseguir-la.
3. Comprendre la importància de l'activitat física i d'una dieta saludable per a aconseguir i mantenir un pes corporal adequat, i crear uns hàbits positius.
4. Conèixer quins són els aliments que s'han de prendre abans, durant i després de la pràctica de l'activitat física.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE



Equilibrem-nos!

EDATS:

de 12 a 13 anys (1r–2n ESO)

DESCRIPCIÓ:

es donen les claus per a dissenyar una dieta saludable i adaptada a cada un. Per a aconseguir-ho, es parteix d'una avaluació antropomètrica que permet conèixer els indicadors d'una conducta adequada.

OBJECTIUS:

1. Conèixer i mesurar els paràmetres antropomètrics següents: pes i talla, complexió, relació cintura-maluc i índex de massa corporal.
2. Aprendre el concepte de metabolisme basal i la seva importància en el càlcul de la despesa calòrica d'una persona.
3. Dissenyar una dieta equilibrada, tenint en compte les recomanacions dietètiques i utilitzant els instruments adequats.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Juguem per a la convivència

EDATS:

de 8 a 9 anys (3r–4t de primària)

DESCRIPCIÓ:

l'objectiu és practicar esport per a millorar la cohesió social. Jocs cooperatius i activitats interactives interessants que permeten a l'alumnat jugar per a millorar la convivència escolar i social.

OBJECTIUS:

1. Conèixer els valors que fan de l'activitat física i l'esport una pràctica saludable quant a convivència social.
2. Detectar i refusar accions violentes o perjudicials per al desenvolupament integral de la persona a través de l'esport.
3. Experimentar jocs i situacions on la cooperació i el treball en equip són claus per a aconseguir els objectius marcats.

VALORS DE L'ESPORT

Coneixem la discapacitat

Amb la col·laboració de la Fundació Handisport

EDATS:

de 12 a 13 anys (1r-2n ESO)

DURADA:

1 Hora + sortida / excursió opcional

REQUISITS I/O ASPECTES A TENIR EN COMPTE PER A L'ACTIVAT:

- L'activitat consisteix en una sessió/xerrada duita a terme pels tècnics de la Fundació Handisport.
- S'ofereix la possibilitat de participar de forma gratuïta en una sortida/excursió organitzada per la Fundació. Aquestes activitats tenen límit de places i les han de sol·licitar de forma particular els pares/mares/tutors de l'alumnat interessat.

DESCRIPCIÓ:

sensibilització, integració, normalització... són alguns dels conceptes que centren aquest taller on la discapacitat és la gran protagonista. Esports adaptats i específics que fan reflexionar i valorar d'una forma més favorable aquestes situacions.

OBJECTIUS:

1. Conèixer els diferents tipus de discapacitat.
2. Conèixer els esports adaptats més practicats al nostre país.
3. Experimentar diferents discapacitats mitjançant la pràctica esportiva.
4. Valorar la discapacitat com un conjunt de característiques personals, i no com a impediments per a interactuar en la societat.

VALORS DE L'ESPORT

Targeta vermella a la discriminació



EDATS:

de 12 a 13 anys (1r-2n ESO)

DESCRIPCIÓ:

és possible l'esport sense discriminació? Debats, reflexions i anàlisis per a conèixer més a fons els problemes de violència, racisme i desigualtat que s'observen sovint en el món de l'esport.

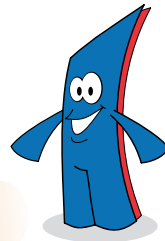
OBJECTIUS:

1. Reflexionar sobre els prejudicis i la discriminació en l'esport.
2. Sensibilitzar sobre la discriminació per motius de gènere en l'esport.
3. Fomentar la resolució pacífica de conflictes.



Suma't

a l'esport a l'escola



A l'aigua amb la **piragua!**

EDATS:

1r i 2n d'ESO

DURADA:

3 hores

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

- És obligatori saber nedar.
- Implica el trasllat al club nàutic (assumit pel centre educatiu).

DESCRIPCIÓ:

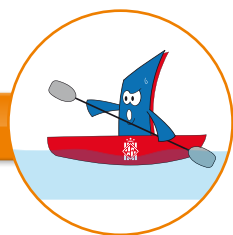
El piragüisme proporciona tots els beneficis de l'esport en general en un medi diferent, l'aquàtic, la qual cosa el fa més atractiu. El que s'ofereix és introduir l'esport del piragüisme a l'alumnat de la nostra illa, i així poder tenir-lo com una opció esportiva real a l'abast.

OBJECTIUS:

1. Aprendre a pujar i a baixar de la piragua.
2. Fer les maniobres de viratge i d'ús de la pala.
3. Conèixer el llenguatge nàutic bàsic i les parts pròpies de la piragua amb cada un dels seus complements.



PIRAGÜISME



L'emoció sense límits amb el **tir amb arc**

EDATS:

de 6 a 16 anys (de 1r de primària a 1r de batxillerat)

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- Poliesportiu o pati cobert (tancat a l'accés d'altra gent)

DESCRIPCIÓ:

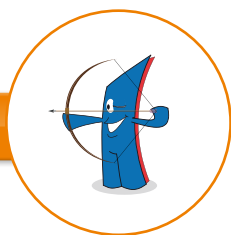
Amb aquesta activitat es pretén donar a conèixer el món del tir amb arc a tothom que vulgui provar-lo i ensenyar als infants que poden practicar-lo sense cap tipus d'impediment.

OBJECTIUS:

1. Aprendre les regles bàsiques per a poder tirar amb arc.
2. Conèixer les parts principals de l'arc, les fletxes i les dianes.
3. Assolir un comportament correcte a l'hora de practicar aquest esport.



TIR AMB ARC



Atreveix-te amb l'handbol!

EDATS:

3r, 4t i 5è de primària

DURADA:

2 sessions separades

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

- Pista poliesportiva amb dues porteries i pitralls de dos colors diferents

DESCRIPCIÓ:

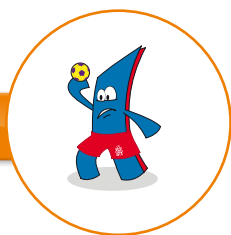
Les sessions són eminentment pràctiques. Se segueix una evolució de formes jugades col·lectives simples on apareixen els objectius comuns dels esports d'equip, com ara la progressió, la possessió i la col·laboració, cap a formes jugades on apareixen els elements tècnics i tàctics bàsics de l'handbol.

OBJECTIUS:

1. Conèixer les normes bàsiques de l'handbol.
2. Ser conscients de la necessitat del treball en equip.
3. Aprendre els elements tècnics i tàctics bàsics de l'handbol.



HANDBOL



Tir de fona

EDATS:

De 10 a 14 anys (de 5è de primària a 3r d'ESO)

DURADA:

2 sessions consecutives o separades

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

- Es poden fer les dues sessions al pati o fer la xerrada prèvia (30 min màx.) a l'aula i després sortir a fer la pràctica.

DESCRIPCIÓ:

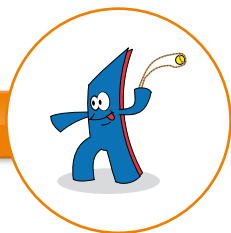
Enguany el programa «Suma't» incorpora aquesta modalitat esportiva tan històrica i tradicional com divertida i engrescadora. En aquest taller, experts d'aquest esport ben segur que transmetran l'encant del tir de fona, mitjançant explicacions interessants i demostracions vistoses.

OBJECTIUS:

1. Conèixer el tir amb fona, exponent important de la història i de la tradició de la nostra illa.
2. Aprendre les normes bàsiques de l'esport i conèixer els materials que s'utilitzen per a dur-lo a terme.
3. Practicar el tir de fona de forma responsable i respectant les mesures bàsiques de seguretat.



TIR DE FONA



Iniciació al món del trot

EDATS:

de 8 a 13 anys (de 3r de primària a 2n d'ESO)

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- Reproductor DVD i pantalla

DESCRIPCIÓ:

El món del trot és tan atractiu com desconegut. Per això, des del **Suma't** es vol iniciar l'alumnat en aquesta modalitat esportiva tan enriquidora mitjançant un taller de dues hores al centre i amb una visita opcional gratuïta a l'Hipòdrom (trasllats no inclosos).

OBJECTIUS:

1. Conèixer i apropar la cultura del trot i els oficis tradicionals relacionats amb aquest esport.
2. Assolir valors de respecte envers els animals, a més de conscienciar-se de la importància de la perseverança i l'esforç, mai contraris a la diversió de la pràctica esportiva.



TROT

Vine a ballar!

EDATS:

de 8 a 11 anys (2n i 3r cicle de primària)

DURADA:

2 sessions

- Si es tracta d'un únic grup en un centre educatiu: **sessions consecutives**.
- Si són dos o més grups d'un mateix centre educatiu, poden fer-se les **sessions separades**.

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

- Espai gran sense barreres arquitectòniques (escales, columnes...) amb sòl pla i llis (preferiblement parquet o enrajolat). És recomanable la presència de miralls de cos sencer.
- Equip de música amb suficient potència de so, compatible amb CD i USB.
- Activitat dirigida especialment a centres educatius que volen impartir ball esportiu com a activitat extraescolar.

DESCRIPCIÓ:

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

OBJECTIUS:

1. Conèixer el món del ball esportiu a través de fotografies i vídeos demostratius.
2. Aprendre les passes bàsiques de diferents ritmes musicals per a aconseguir el muntatge d'una petita coreografia.
3. Reconèixer i distingir diferents ritmes musicals.
4. Ballar amb concordança al ritme de la música.
5. Aconseguir ballar en parelles i a ritme musical les coreografies apreses.



Patins a l'aula!

EDATS:

de 8 a 14 anys (2n i 3r cicle de primària i 1r cicle d'ESO)

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- 30 cons i pista de 20 m x 40 m llisa de ciment, parquet o terratzo (és recomanable que sigui coberta per evitar contingències meteorològiques).

DESCRIPCIÓ:

mitjançant el joc s'aprèn a controlar els patins. A partir d'una petita exposició teòrica comença la sessió pràctica, amb desplaçaments, exercicis de control dels patins i jocs diversos adaptats a l'edat i al nivell de l'alumnat.

OBJECTIUS:

1. Conèixer l'esport del patinatge.
2. Saber que hi ha modalitats varies i que l'alumnat en coneixerà només una.
3. Tenir clar que si l'esport es practica adequadament, no té cap perill.
4. Aprendre els desplaçaments i les tècniques bàsiques.
5. Conscienciar-se que l'escalfament és molt important.



PATINATGE



Escacs al pati

EDATS:

de 6 a 16 anys (preferentment educació primària)

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- El centre només ha d'aportar les taules i les cadires.

DESCRIPCIÓ:

l'activitat es fa al pati o al gimnàs de l'escola. S'han de col·locar taulers, un tauler mural i un tauler gegant que fa molt atractiva l'activitat per a tots els infants, als quals se'ls ha de lliurar un tríptic que indica el moviment de les peces i les regles bàsiques de l'esport.

OBJECTIUS:

1. Conèixer els escacs com a joc accessible a infants de qualsevol grup social i, per tant, mitjà de cohesió i d'integració social.
2. Millorar la concentració, la paciència i la persistència.
3. Desenvolupar els sentits de la creativitat, la intuïció, la memòria i les competències, tant analítiques com de presa de decisions.
4. Aprendre valors, com la determinació, la motivació i l'esportivitat.



Córrer no és de covards

EDATS:

de 8 a 11 anys (2n i 3r cicle d'educació primària)

DURADA:

2 sessions consecutives o separades

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

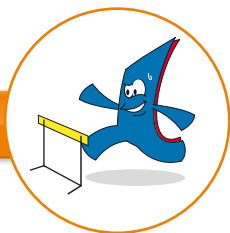
- S'ha d'indicar si el centre educatiu disposa o no de matalassos i minitrampolí.

DESCRIPCIÓ:

iniciació a l'atletisme a partir d'una proposta educativa, lúdica, formativa, integradora i saludable. La iniciació a l'atletisme en edat escolar és un instrument molt valuós que ofereix als alumnes una gamma àmplia de moviments que enriqueixen les capacitats motrius, és a dir, les bases sobre les que descansen aprenentatges esportius de major complexitat.

OBJECTIUS:

1. Iniciar-se en la pràctica de les habilitats atlètiques mitjançant jocs i tasques motrius associades.
2. Prendre consciència de les possibilitats i de les limitacions personals relacionades amb les curses, els salts i els llançaments.
3. Consolidar les habilitats motrius bàsiques, mitjançant jocs de marxa, curses, salts i llançaments.
4. Valorar l'atletisme com a mitjà d'exploració, per a divertir-se i relacionar-se amb els companys.
5. Acceptar els valors implícits en els jocs, esforçar-se per a aconseguir l'objectiu, respectar les regles i acceptar el resultat.



Flag-Rugbi

EDATS:

de 8 a 11 anys (2n i 3r cicle d'educació primària)

DURADA:

2 sessions consecutives o separades

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

- Pista poliesportiva (dimensions de futbol sala)

DESCRIPCIÓ:

el flag-rugbi és una modalitat de rugbi sense contacte que afavoreix la participació dels infants, a més d'adaptar-se a l'espai disponible al centre. És per això que s'adapta perfectament al context educatiu i s'ajusta a les necessitats i a les expectatives de l'alumnat d'aquestes edats.

OBJECTIUS:

1. Promocionar el rugbi en els centres educatius de Mallorca.
2. Oferir una alternativa esportiva nova al professorat d'educació física.
3. Fomentar la pràctica d'activitat física i esport en la comunitat educativa.
4. Captar nous jugadors que practiquin rugbi de forma federada.
5. Fomentar els valors personals i socials de l'esport en general i del nostre esport en particular.



FLAG-RUGBI



Rugbi

EDATS:

de 12 a 14 anys (1r cicle d'ESO)

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- Implica el desplaçament al camp de rugbi establert per la Federació Balear de Rugbi.

DESCRIPCIÓ:

aquesta modalitat de rugbi, a diferència del flag-rugbi, pretén captar jugadors per als clubs de la nostra illa. El rugbi és un esport de contacte, que afavoreix el treball en equip per a aconseguir els objectius i aporta uns valors educatius molt importants a l'alumnat. Gràcies a material específic, els joves perden a poc a poc la por al contacte i assoleixen les tècniques necessàries per a jugar a un esport de contacte, però segur.

OBJECTIUS:

1. Promocionar el rugbi en els centres educatius de Mallorca.
2. Oferir una alternativa esportiva nova al professorat d'educació física.
3. Fomentar la pràctica d'activitat física i d'esport en la comunitat educativa.
4. Captar nous jugadors que practiquin rugbi de forma federada.
5. Fomentar els valors personals i socials de l'esport en general i del nostre esport en particular.



RUGBI INICIACIÓ



El voleibol en edat escolar

EDATS:

totes les edats

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- Metodologia específica; progressió adaptada als nivells d'aprenentatge
- Pista de voleibol o espai adaptat; no és necessari ni la xarxa de voleibol ni pals

DESCRIPCIÓ:

L'esport del voleibol té la peculiaritat que es juga a colpejar una pilota a l'aire i això implica un desenvolupament de la progressió de l'aprenentatge molt acurat. Si durant aquest aprenentatge hi ha una part de la metodologia que no queda clara, automàticament es creen errades presents durant tota la vida esportiva, difícils de rectificar.

OBJECTIUS:

1. Conèixer les normes i el reglament bàsic del voleibol.
2. Experimentar una progressió de jocs i exercicis adaptats a les edats i als nivells de l'alumnat.

3. Assolir els aspectes tècnics i tàctics bàsics de l'esport.
4. Conscienciar de la importància de la pràctica d'activitat física i esportiva de forma saludable i respectuosa.



VOLEIBOL



Viu la màgia del tennis taula

EDATS:

de 8 a 14 anys (preferentment 2n i 3r cicle d'educació primària)

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- Ordinador i projector amb connexió a Internet
- Espai d'uns 100 m² sense obstacles per a posar-hi 3 o 4 taules

DESCRIPCIÓ:

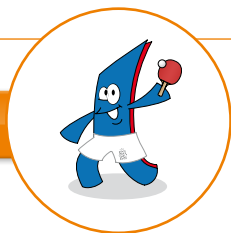
el tennis taula permet desenvolupar una gran varietat de competències en l'aspecte motriu, cognitiu i afectiu. A més, és un esport amb un risc de lesions baix, que s'adapta perfectament als diferents nivells dels infants.

OBJECTIUS:

1. Millorar la destresa, la coordinació, els reflexos, la velocitat i la precisió en els gestos.
2. Progressar en la capacitat de prendre decisions, d'anticipar-se, d'analitzar el joc i d'elaborar una estratègia.
3. Captar diferents informacions ràpidament i descodificar-les, processar-les, escollir-ne la millor opció i, finalment, executar-la.
4. Desenvolupar la motivació, la persistència, la cooperació i el domini d'un mateix.



TENNIS TAULA



Judo, iniciació a un esport de lluita

EDATS:

educació primària

DURADA:

2 sessions consecutives

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

- Sala de psicomotricitat o gimnàs d'uns 40 – 50 m2 com a mínim.
- Els tècnics transporten el tatami, però és convenient indicar a la inscripció el nombre de matalassos amb els que compta el centre.

DESCRIPCIÓ:

el representant per excel·lència dels esports de lluita ens permetrà consolidar les habilitats motrius bàsiques i aprendre noves habilitats específiques d'aquest esport tan engrescador. Tot això, sense perdre de vista la gran importància que té a l'hora de transmetre valors positius tant personals com socials.

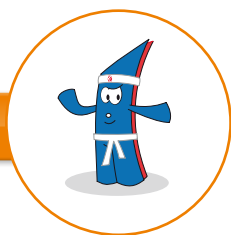
OBJECTIUS:

1. Aprendre les caigudes (ukemis): iniciació.
2. Controlar i dominar el propi cos.

3. Coordinar diferents desplaçaments, moviments bàsics tant en posició bípeda com amb el cos a terra.
4. Coordinar diferents desplaçaments i moviments tant de dret com a terra amb parella.



JUDO





**Altres propostes
interessants...**

Estratègia Alimentació Saludable i Vida Activa



El programa **Vida saludable de l'estratègia d'alimentació saludable i vida activa (e-alvac)**, creat per la Direcció General de Salut Pública i Consum i el Servei Balear de Salut, té l'objectiu d'educar a l'entorn escolar per a millorar els estils de vida i per a prevenir l'obesitat i les malalties cròniques associades.

Es basa en les TIC i consta de diferents qüestionaris, on l'alumnat s'autoavalua d'aspectes relacionats amb la seva alimentació i vida activa. A més, el professor obté en temps real els resultats de tota la classe. Aquesta informació és vàlida per a treballar els temes abans esmentats al llarg del curs, ja que s'acompanyen de material educatiu. Els qüestionaris, que es poden fer en català, castellà o anglès, són: **Berenar saludable, Vida activa, Menges mediterrani? i Condició física.**

Totes aquestes eines s'engloben en la **Comunitat Escolar 2.0**, plataforma que estableix un canal d'interacció i de comunicació directe entre tots els sectors implicats en la salut de l'alumnat (professorat, responsables dels centres educatius, empreses de restauració, centres de salut, ajuntament i Conselleria de Salut).

Per a poder participar, el professor s'ha de registrar i ha d'activar les classes a l'adreça següent:

<https://apps.caib.es/eps/web/comunitat-escolar/inici>

Si voleu saber més informació sobre tota l'e-alvac, podeu accedir en el web:

<http://e-alvac.caib.es>

Programa Jugam



QUÈ ÉS...

Programa transversal a tots els serveis de la Direcció Insular d'Esports que té com a objectiu fomentar els valors positius de l'esport, tant personals com socials.

SAPS QUE...

Dirigit: Tots els integrants de la comunitat esportiva escolar.

Duració: Setembre 2013 – Agost 2014

Cost: Despeses assumides pel Consell de Mallorca

Més informació: www.esportbasemallorca.net

QUI SE N'APROFITA

- Qualsevol entitat d'esport escolar.
 - Esportistes en edat escolar.
 - Mares i pares de nins/es que practiquen esport escolar.
 - Monitors i tècnics esportius.
-

CONTINGUTS

- Formació: guia educativa, escolars, mares i pares, tècnics.
 - Difusió / Comunicació: fulletons, pòsters, eslògans,...
 - Accions: reglaments esportius, diades, premis, assessorament,...
-



Organització:



Consell de Mallorca

- Vicepresidència de Cultura, Patrimoni i Esports

Col·laboració:



Govern de les Illes Balears

"SA NOSTRA"
 CAIXA DE BALEARS

