

MINDFULNESS I GESTIÓ EMOCIONAL

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Activitat adaptable a l'edat dels/les participants. Sessions d'una hora de durada on es treballarà la gestió emocional i es facilitarà jocs i activitats per introduir el mindfulness (la meditació). Estructurades en un eix vertebrador de treball en els tres cossos: cos, paraula i ment.

Cada centre educatiu podrà escollir fer quatre sessions amb un mateix grup seguint el programa de les tres portes: cos, paraula i ment (3 sessions amb l'alumnat i una amb les famílies) o si es prefereix, es poden fer 4 sessions amb 3 cursos diferents amb el mateix programa de treball comprimit en una sola sessió (treball cos, paraula i ment en una sessió) i finalment una sessió amb les famílies dels tres cursos.

En la sessió dedicada al cos es treballarà per reforçar la connexió i el vincle amb el nostre cos; a la vegada que relaxarem i aprendrem a escoltar-lo. Al moment de treballar la paraula ens centrarem a aprendre a comunicar-nos assertivament i a escoltar des del cor. I finalment la sessió dedicada a la ment introduïrem la meditació a través del joc i dinàmiques engrescadores pels assistents.

OBJECTIUS

- Reforçar la connexió amb el nostre cos i cuidar-lo com cal.
- Millorar la nostra comunicació.
- Aprendre a gestionar correctament les nostres emocions.
- Aprendre a meditar.
- Incorporar tècniques de relaxació a les nostres rutines diàries.
- Gestionar estrès i ansietat gràcies a les tècniques de relaxació practicades.
- Conèixer-nos millor i viure amb més pau interior.
- Augmentar el nostre benestar emocional i anímic.

-Aprendre a relacionar-nos millor amb els nostres pensaments.

-Millorar la qualitat de les nostres relacions personals.

-Aprendre a posar límits i a escoltar les necessitats individuals i la dels altres.

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora
- Núm. Alumnes per sessió: els alumnes que formin part d'una mateixa classe.
- Dia/es i horari: aquesta mena de sessions es recomana fer-les a les primeres hores del matí.
- Lloc de realització: en una sala ampla, sense taules ni cadires on els participants del taller puguin moure's amb llibertat. Un gimnàs, sala polivalent o sala de psicomotricitat podrien ser una bona opció.
- Cost pel centre:
- Observacions:
- Material Suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Cristina Valles Grau

cristinavgrau@gmail.com

665228723

INTRODUCCIÓ A L'ESCALADA A CANGLOMERAT

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

OPCIÓ A: Visita a la sala d'escalada, on aprendrem les tècniques bàsiques d'escalada, realitzarem uns jocs segons edats i practicarem l'escalada en bloc.

(l'escalada en bloc és aquella en que no s'utilitzen cordes ni aparells d'escalada i la caiguda és als matalassos)

OPCIÓ B: Visita més completa a l'escola d'escalada, on aprendrem les tècniques bàsiques d'escalada, nusos, realitzarem uns jocs segons edats, practicarem l'escalada en bloc i practicarem l'escalada amb corda.

ALTRES OPCIONS:

Canglomerat posa a disposició la sala a les escoles per a realitzar cicles dedicats a l'escalada, on els alumnes poden aprendre les tècniques, els materials, nusos, i practicar un esport tan complet com l'escalada.

La durada d'aquestes activitats s'adequa als centres.

OBJECTIUS

- Fomentar la pràctica de l'esport
- Cohesionar el grup i fomentar el companyonia
- Respectar el medi natural
- Millorar la psicomotricitat i l'equilibri
- Superar pors i millorar la confiança en un mateix

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora i mitja (Opció A), 2 hores (Opció B), durada pactada amb els centres (altres opcions)
- Nombre d'alumnes per sessió: mínim 13 alumnes
- Dia/es de realització i horari: De dimarts a divendres de 10 a 14h
- Lloc de realització: Escola d'escalada Canglomerat. Carrer Sant Feliu, 11

- Cost: 4€ per alumne la opció A (mínim 13 alumnes) i 6€ per alumnes la opció B (mínim 13 alumnes). A concretar les altres opcions.
- Observacions:
- Material de suport: Tot el material necessari per a les activitats el proporcionarà el centre d'escalada Canglomerat.

MÉS INFORMACIÓ:

Canglomerat, Xavier Viadé Piñot

620 88 86 64

canglomeratclub@gmail.com

INTRODUCCIÓ A L'ATLETISME

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Jornada de visita a les pistes municipals d'atletisme que constarà de dues parts: en la primera, una persona vinculada al Club Atlètic Castellar us farà una xerrada explicativa sobre la pràctica de l'atletisme en les seves diferents vessants (des de la visió de la promoció a la visió més internacional/olímpica), i de les diverses modalitats i proves. En la segona, es farà una sessió pràctica (amb activitats acordades entre entitat i escola). Si es prefereix, aquesta segona part també podrà ser organitzada i portada a terme només pel professorat de cada escola visitant (caldrà demanar prèviament el material que necessitareu al Club Atlètic Castellar).

OBJECTIUS

- Fomentar la pràctica esportiva i la pràctica atlètica com a base de la resta d'esports
- Conèixer l'atletisme i les seves modalitats (pista coberta, pista a l'aire lliure, cros...)
- Conèixer les proves atlètiques i les normes que les regulen (sortida nul·la, salt nul, jutges...)

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT::

- Durada: 3h aproximadament
- Núm. Alumnes per sessió: 2 grups-classe
- Dia/es i horari: matins de dilluns, dimarts, dijous i divendres
- Lloc de realització: Pistes municipals d'atletisme Carrer Garrotxa, S/N
- Cost: activitat gratuïta
- Observacions: cal que portin roba i calçat adequat per fer la pràctica esportiva.
- Material Suport: el Club Atlètic Castellar proporcionarà els materials necessaris per dur a terme l'activitat

MÉS INFORMACIÓ:

cacastellar@gmail.com

INICIACIÓ AL KICK-BOXING

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat constarà de 2 parts. Una part d'escalfament i estiraments per preparar als assistents per la pràctica segura del Kick-Boxing.

Una segona part on s'ensenyaran i es practican algunes tècniques d'aquesta art marcial. També es realitzaran alguns exercicis de coordinació, equilibri i concentració, qualitats necessàries per la pràctica d'aquest esport.

OBJECTIUS

- Presentar el Kick-Boxing com un esport que afavoreix el desenvolupament psicomotriu, l'equilibri i la concentració
- Fomentar la companyonia i el respecte en la pràctica de l'esport.
- Fomentar la autodisciplina en la pràctica de l'esport

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora
- Núm. Alumnes per sessió: Un grup classe
- Dia/es i horari: Dilluns, dimecres i divendres de 9:30 a 12:30 en franges d'1hora de durada.
- Lloc de realització: Gimnàs World. Carrer Pare Borrell, 12
- Cost: Gratuït.
- Observacions: Els assistents hauran de venir amb roba esportiva i una tovallola.

MÉS INFORMACIÓ:

Kiko de la Rosa

639317645

gimnasworldtkd@gmail.com

INICIACIÓ AL TAEKWON-DO

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat constarà de 2 parts. Una part d'escalfament i estiraments per preparar als assistents per la pràctica segura del Taekwon-do.

Una segona part on s'ensenyaran i es practican algunes tècniques d'aquesta art marcial. També es realitzaran alguns exercicis de coordinació, equilibri i concentració, qualitats necessàries per la pràctica d'aquest esport.

OBJECTIUS

- Presentar el Taekwon-do com un esport que afavoreix el desenvolupament psicomotriu, l'equilibri i la concentració
- Fomentar la companyonia i el respecte en la pràctica de l'esport.
- Fomentar la autodisciplina en la pràctica de l'esport

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora
- Núm. Alumnes per sessió: Un grup classe
- Dia/es i horari: Dilluns, dimecres i divendres de 9:30 a 12:30 en franges d'1 hora de durada.
- Lloc de realització: Gimnàs World. Carrer Pare Borrell, 12
- Cost: Gratuït.
- Observacions: Els assistents hauran de venir amb roba esportiva i una tovallola.

MÉS INFORMACIÓ:

Kiko de la Rosa

639317645

gimnasworldtkd@gmail.com

INICIACIÓ A LA BOXA

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat constarà de 2 parts. Una part d'escalfament i estiraments per preparar als assistents per la pràctica segura del Boxe.

Una segona part on s'ensenyaran i es practicaran algunes tècniques de boxe. També es realitzaran alguns exercicis de coordinació, equilibri i concentració, qualitats necessàries per la pràctica d'aquest esport.

OBJECTIUS

- Presentar el Boxe com un esport que afavoreix el desenvolupament psicomotriu, l'equilibri i la concentració
- Ajudar a millorar l'atenció i concentració.
- Fomentar la companyonia i el respecte en la pràctica de l'esport.
- Fomentar la autodisciplina en la pràctica de l'esport

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora
- Núm. Alumnes per sessió: Un grup classe
- Dia/es i horari: Dilluns, dimecres i divendres de 9:30 a 12:30 en franges d'1 hora de durada.
- Lloc de realització: Gimnàs World. Carrer Pare Borrell, 12
- Cost: Gratuït.
- Observacions: Els assistents hauran de venir amb roba esportiva i una tovallola.

MÉS INFORMACIÓ:

Kiko de la Rosa

639317645

gimnasworldtkd@gmail.com

GINNÀSTICA I CHEERLEADING

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

El cheerleading és una combinació de música, ball, gimnàstica, salts i acrobàcies com piràmides (elevacions i llançaments), executats de manera coordinada i sincronitzada entre tots/es els participants.

Durant la sessió s'explicarà que és el cheerleading i d'on prové. Es parlarà del mite d'esport de segona, hipersexualitzat i masclista, i es posarà en valor la forma física, l'exigència, la disciplina, i el treball en equip que requereix aquesta pràctica.

Es mostraran i practicaràn diferents elements individuals i grupals que el componen.

OBJECTIUS:

- Conèixer i desmitificar el cheerleading
- Aprendre els elements componen (gimnàstica i piràmides humanes)
- Realitzar un entrenament físic poc conegut.
- Potenciar l'activitat física grupal i el sentiment d'equip

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: Entre 1h i 2h
- Núm. Alumnes per sessió: màxim 40
- Dia/es i horari: a convenir
- Lloc de realització: a convenir
- Cost pel centre: preu en funció del nombre de sessions que es facin, mínim una sessió un hora 60€
- Observacions: cal un altaveu amb connexió bluetooth o cable i tatami o matalasset.
- Material suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Laura o Joshua

oursolutionsiteacademia@gmail.com

DANSA URBANA

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Classe de dansa urbana i iniciació als seus diferents estils com el breakdance, el hip-hop, el House dance, el breaking o també altres estils urbans com el "popping", "locking", dancehall...

OBJECTIUS:

- Experimentar amb el llenguatge corporal i aprendre a expressar amb el cos i el moviment
- Comprendre la música, entendre els diferents components aplicats a la dansa
- Descobrir d'on provenen aquest estils
- Aprendre passos i combinacions
- Treballar la coordinació, la psicomotricitat i la memòria

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: Entre 1h i 2h
- Núm. Alumnes per sessió: màxim 40
- Dia/es i horari: a convenir
- Lloc de realització: a convenir
- Cost pel centre: preu en funció del nombre de sessions que es facin, mínim una sessió un hora 60€
- Observacions: cal un altaveu amb connexió bluetooth o cable i tatami o matalasset.
- Material suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Laura o Joshua

oursolutionsiteacademia@gmail.com

ARTS MARCIALS I DEFENSA PERSONAL

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Les arts marcialson un conjunt de mètodes de combat relacionats amb la defensa personal que també presenten un vessant competitiu. Existeixen moltes modalitats d'arts marcialson, però totes comparteixen com a objectiu la protecció de la integritat física personal. La sessió serà una classe de defensa personal, amb una introducció als diferents estils de les arts marcialson.

OBJECTIUS:

- Comprendre les diferents tècniques i les seves aplicacions
- Identificar el moment d'ús depenent de les situacions possibles
- Descobrir d'on provenen aquests estils i tècniques
- Aprendre moviments i combinacions
- Treballar la coordinació, la psicomotricitat i la potenciació d'habilitats
- Conscienciar i potenciar la auto seguretat i la fortalesa

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: Entre 1h i 2h
- Núm. Alumnes per sessió: màxim 40
- Dia/es i horari: a convenir
- Lloc de realització: a convenir
- Cost pel centre: preu en funció del nombre de sessions que es facin, mínim una sessió un hora 60€
- Observacions: cal un altaveu amb connexió bluetooth o cable i tatami o matalasset.
- Material suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Laura o Joshua

oursolutionsiteacademia@gmail.com

CLUB TENNIS CASTELLAR (sessions de tennis i/o pàdel)

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Aprenentatge dels cops bàsics del tennis i/o de pàdel a través de exercicis i de jocs, així com exercicis de coordinació i familiarització amb el material per els més petits (adaptats a l'edat dels alumnes).

Hi ha tres opcions disponibles. Caldrà concretar quina es vol fer en el moment de sol·licitar l'activitat:

- SESSIÓ DE TENNIS
- SESSIÓ DE PÀDEL
- SESSIÓ MIXTA DE TENNIS I PÀDEL

En tots els casos l'activitat es pot fer al Club Tennis Castellar o a l'escola.

El club disposa de tot el material per a poder desenvolupar l'activitat (pilotes, raquetes, conos, aros...)

OBJECTIUS:

- Fomentar la pràctica esportiva
- Donar a conèixer el tennis i el pàdel als infants i joves del municipi.
- Aprendre els cops bàsics de la tècnica del tennis i/o pàdel

INFORMACIÓ DE LA VISITA:

- Durada: 1 hora
- Núm. Alumnes per sessió: 1 grup-classe
- Dia/es de realització i horari: a concretar.
- Lloc de realització: Club Tennis Castellar (Carrer Sant Feliu, s/n, al costat del Pavelló Dani Pedrosa) o al centre educatiu
- Cost: 2€ per alumne
- Observacions: cal anar amb roba esportiva per fer l'activitat
- Material Suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Club Tennis Castellar, Agustí Antolino
619 98 98 78

tenniscastellar@telefonica.net

TALLER D'ELABORACIÓ DE FORMATGES

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Activitat on s'explicarà als alumnes com es fa el formatge i on sortiran conceptes com la transhumància, els estats de la matèria (estat líquid i sòlid), els components de la llet (la proteïna, la grassa, la lactosa...)... adaptant-los a l'edat dels alumnes.

Al mateix temps es farà una demostració en directe de l'elaboració del formatge a partir de la llet d'ovella. Els nens/es podran veure com s'hi posa el quall, com es talla la quallada perquè surti el sèrum, com s'embolica amb draps de cotó i com són els motlles pel premsat final. Els alumnes podran col·laborar en l'elaboració del formatge. L'activitat acabarà amb un tast del formatge.

OBJECTIUS:

- Transmetre el fort lligam entre la producció alimentària, les persones que la fan possible (ramaders, pagesos, artesans...) i el territori.
- Apropar als alumnes als fenòmens culinaris des d'un punt de vista científic
- Despertar la curiositat per la cuina i pels processos d'elaboració dels aliments.

INFORMACIÓ DE LA VISITA:

- Durada: 1 hora
- Núm. Alumnes per sessió: 1 grup-classe
- Dia/es de realització i horari: a concretar.
- Lloc de realització: a l'aula del centre educatiu
- Cost: gratuït
- Observacions: es necessita un ordinador i un projector
- Material Suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Carnisseria Casé, David Casé

93 747 36 05

informaciocase@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA				ESO				P.OBLIG	
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T

N	A
I	M

SEU BÉ!

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

La proposta passa per cinc intervencions:

-Activitat amb l'alumnat: xerrada informativa plantejada de forma interactiva que busca que l'alumnat arribi a les conclusions que planteja el programa i planteji les seves pròpies solucions. Es facilitarà una cançó, creada expressament per aquest projecte, que servirà per recordar la "norma d'or" de la higiene postural dins l'aula.

Durada: 30-45 minuts.

-Xerrada amb el professorat: per informar sobre temes de desenvolupament infantil relacionats amb la higiene de la postura dins l'aula com a hàbit saludable i sobre com treballar-ho a l'escola. Exposar les conseqüències d'una mala higiene postural.

Durada: 30-45 min.

- Xerrada amb les famílies: sessió informativa, formativa i de reflexió amb les famílies del grup classe on es porta a terme la proposta. Es parlarà de la higiene postural a l'escola i a casa (hora dels àpats, de fer els deures...)

Durada: 30-45 min.

- Valoració i avaluació del programa dins el grup-classe

- Propostes d'adaptacions del mobiliari de l'aula si és necessari.

OBJECTIUS:

- Evitar lesions de la columna (tipus escoliosis...) provocades per uns hàbits posturals poc saludables en períodes de creixement.

- Prendre consciència del propi cos.

- Facilitar que tots els alumnes puguin i sàpiguen seure correctament.

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 30-45 minuts cada visita
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es de realització i horari: dimarts o dijous al matí
- Lloc de realització: aula del centre educatiu
- Cost: gratuït
- Observacions: Es necessita un reproductor de cd.
- Material de suport: Cd amb "LCMHM" fitxes d'avaluació.

INFORMACIÓ:

Sala Puigverd, Marta Prat

93 747 27 91

salapuigverd@hotmail.com

SUPORT CASTELLAR PROMOCIONA LA SALUT MENTAL

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Es presenta l'entitat a través de dinàmiques que ajuden a introduir a l'aula el debat de la Salut Mental, les emocions, l'assetjament i la inclusió social. A través de diferents dinàmiques proposades a l'aula, i adaptades a les necessitats de cada centre, es treballa per fomentar l'educació emocional, la resolució de conflictes, l'autoestima i l'acceptació de la diversitat social, com a forma de prevenció del patiment psicològic, i promoció d'una bona salut mental.

OBJECTIUS:

- Donar a conèixer l'entitat.
- Normalitzar la visió de les malalties mentals.
- Fomentar l'acceptació de la diversitat social.
- Sensibilitzar de la importància de tenir cura de la salut mental en l'etapa escolar.

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: un grup classe.
Dia/es de realització i horari: tardes, de dilluns a divendres.
- Lloc de realització: a l'aula del centre educatiu
- Cost: gratuït
- Observacions: es necessita un ordinador i un projector
- Material de suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Suport Castellar, Miriam Movilla i Susanna Font
93 715 89 90

suportcastellar@hotmail.com

VISITA AL MERCAT AMB TAST A L'AULA

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Es fa una visita al mercat municipal parant especial atenció als productes d'algunes parades de fruites i verdures. Es fa la compra amb els alumnes de diferents fruites que posteriorment es tastaran a l'escola.

OBJECTIUS:

- Conèixer el mercat municipal
- Conèixer diferents productes alimentaris i provar-los
- Conèixer les seves propietats alimentàries
- Promoure l'alimentació i la nutrició des d'una vessant saludable

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora i mitja
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es de realització i horari: dimecres
- Dia i hora a convenir
- Lloc de realització: mercat municipal i aula del centre educatiu
- Cost: gratuït
- Observacions:
- Material de suport:

MÉS INFORMACIÓ:

Infància, Mercè Costa

93 714 40 40, ext 1305

infancia@castellarvalles.cat

SALUT A LES ESCOLES

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Proposta del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya per promocionar un projecte de salut escolar a tota Catalunya;

(<https://www.fisioterapeutes.cat/ca/ciudadans/consells/salut-a-les-escoles>)

La sessió consta d'una part teòrica, en la que es presenta el material de suport i una part pràctica amb diferents propostes de jocs per a fer amb l'alumnat.

Es treballen els bons hàbits posturals basant-se en la darrera evidència científica, conceptes bàsics sobre pedagogia del dolor, prevenció de lesions i patologies...

Es fa èmfasi a la importància de l'activitat física i la reducció de la conducta sedentària; amb una presentació didàctica i il·lustrativa.

OBJECTIUS

- Pautes sobre bons hàbits posturals.
- La importància del exercici físic vs el sedentarisme.
- Conceptes bàsics sobre el dolor, la prevenció de lesions i patologies relacionades

INFORMACIÓ DE LA VISITA:

- Durada: 45-60'
 - Núm. Alumnes per sessió: màxim 30.
 - Dia/es i horari: A concretar amb l'escola i disponibilitat del fisioterapeuta; preferiblement de tarda.
 - Lloc de realització: a l'aula del centre educatiu
 - Cost: gratuït
- Observacions: Quan us contactin des de el Col·legi de fisioterapeutes podeu demanar que realitzi la sessió Anahí Castilla, fisioterapeuta a Castellar del Vallès.
- Material Suport: pantalla i ordinador amb entrada usb.

MÉS INFORMACIÓ:

<https://www.fisioterapeutes.cat/ca/ciudadans/consells/salut-a-les-escoles/escola>
anahi.fisioterapia@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL	PRIMÀRIA	ESO				P.OBLIG
	I3 I4 I5	1R 2N	3R 4T	5È 6È	1R 2N 3R 4T		

N	A
I	M

TALLER D'AUTOPROTECCIÓ BÀSIC

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Taller conduït per un/a professional de la salut especialitzat/da en primers auxilis i prevenció d'accidents.

Explicació teòrica i demostració pràctica per a treballar els continguts següents:

- Consells bàsics sobre perill i autoprotecció.
- PAS (Protegir, Avisar, Socórrer).
- Activar el Sistema d'Emergències. Trucades 112.

OBJECTIUS:

- Sensibilitzar als nens i nenes en temes d'autoprotecció.
- Dotar als participants d'eines i dels recursos necessaris per identificar una situació d'emergència i saber com actuar.
- Entendre i aplicar el concepte de prevenció.

INFORMACIÓ DE L'ACTIVITAT:

- Durada: 1 hora i mitja
- Núm. Alumnes: un grup classe
- Dia/es de realització i horari: a concretar, durant el 1r trimestre
- Lloc: aula del centre educatiu
- Cost: gratuït
- Observacions:
- Material Suport:

INFORMACIÓ:

Infància, Mercè Costa
93 714 40 40, ext 1305

infancia@castellarvalles.cat