

Programa *Suma't*

Esports 2025/2026



Consell de
Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!

Tallers *Suma't*

2025/2026

	1r Trimestre		2n Trimestre		3r Trimestre	
	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER
6è d'infantil	BALLAM	NEUROJOCS	JOCS POPULARS I TRADICIONALS	PSICOACTIUS	NOU! NATURA I TRADICIÓ AL GALATZÓ	ENS RELAXAM
2n de primària	NOU! ESPORTS ALTERNATIUS	FLEXIHABILITAT	L'ESPORT S'ADAPTA	ESPORT NET. Som esforç!	NOU! A PAS DE GR, del camí al refugi del Galatzó	NOU! UAFIS SUPERHÀBITS
4t de primària	A L'AIGUA AMB LA PIRAGUA	NOU! UAFIS SUPERHÀBITS	BALLAM	FLEXIHABILITAT	NOU! INICIACIÓ A L'ESCALADA	PRIMERS AUXILIS
6è de primària	TIR AMB FONA	ESPORT NET. Som esforç!	HOQUEI HERBA	PRIMERS AUXILIS	DRACS AL LLAC	CONEGUEM EL MINDFULNESS
2n d'ESO	NOU! INICIACIÓ A L'ESCALADA	ESPORTIVA(MENT)	TIR AMB FONA	ACTIVA EL TEU NORD	BALLAM	ESPORT NET. Som esforç!
4t d'ESO	NOU! A PAS DE GR, del camí al refugi de sa Coma d'en Vidal	PRIMERS AUXILIS	RUGBI	NOU! UAFIS CONNECTA'T A L'ESPORT	NOU! ESPORTS A LA MAR	PASSA'L VOLANT
1r de batxillerat	SOM AQUÀTICS	CONEGUEM EL MINDFULNESS	ESGRIMA	NOU! UAFIS MENJA AMB CAP	TIR AMB FONA	NOU! UAFIS CONNECTA'T A L'ESPORT

NOU REQUISIT! Obligatòriament com a mínim cada centre ha de facilitar 2 tallers consecutius durant el mateix dia per poder dur-ho a terme (llevat de les sortides).

6e *d'infantil*

Esports 2025/2026



Consell de
Mallorca

Ballam

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1 hora consecutiva.

DESCRIPCIÓ

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

OBJECTIUS

- Experimentar i reconèixer el ball com un element d'expressió important.
- Valorar el ball com a activitat per desenvolupar capacitats motores i coordinatives.
- Intentar que ballin amb coordinació, seguint el ritme de la música, una coreografia de grup.



Neurojocs

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1 hora consecutiva.

DESCRIPCIÓ

Taller per estimular aspectes cognitius en infants, com l'atenció, la memòria i el raonament a través del moviment. Aquestes capacitats bàsiques influeixen directament en l'aprenentatge. A través d'activitats motivadores, els alumnes exploren aquestes i altres facultats personals, i encoratgen a redirigir el focus d'atenció en el desenvolupament d'altres aspectes, com la creativitat, la perseverança, la psicomotricitat, la confiança en si mateixos, l'adaptabilitat als canvis, el pensament autònom i la integritat personal.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Desenvolupar, a través de jocs i activitats, la imaginació, el raonament lògic, la resolució de problemes, les relacions socials i l'aprenentatge.
- Estimular jugant, per estar preparat activament per a l'imprevist.
- Col·laborar en el desenvolupament de la flexibilitat, per permetre adaptacions als canvis.



Jocs populars i tradicionals

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1 hora consecutiva.

DESCRIPCIÓ

La cultura del joc popular ensenya normes, com organitzar grups, respectar torns, fer amics.. Avui, tots aquests jocs segueixen sent una eina educativa molt vàlida, de difusió cultural de desenvolupament motriu i també com instrument per 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 la vigència.
- Participar en jocs amb altres normes, acceptar-les i aprendre el fet de guanyar o de perdre com una cosa pròpia de l'activitat.
- Reforçar la cooperació, la igualtat i la integració.



Psicoactius

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1 hora consecutiva.

DESCRIPCIÓ

Sessió que cerca estimular la psicomotricitat, treballar el domini del moviment d'una manera sana i fomentar les relacions amb els altres i amb l'entorn.

OBJECTIUS

- Estimular la capacitat sensitiva a través de la relació entre el cos i l'entorn.
- Experimentar la capacitat perceptiva del cos a través de formes jugades.
- Fomentar les habilitats socials dels infants, la capacitat de comunicació i l'autoestima.



Natura i Tradició al Galatzó

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Petita excursió cap al Refugi del Galatzó, on també és complementarà amb altres activitats lúdiques, jocs populars i tradicionals, visita per refugi, etc. Amb aquesta sortida es cerca fomentar el contacte amb l'entorn natural, per gaudir-ne i perquè aprenguin a tenir-ne cura.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Finca pública de Galatzó, Calvià.

OBJECTIUS

- Oferir als més petits l'oportunitat de gaudir de l'entorn natural mitjançant activitats fora del context habitual.
- Fomentar valors com ara l'amistat, la cooperació i els bons hàbits.
- Transmetre el respecte i la cura per la natura.

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

El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc on es fa l'activitat.



Ens Relaxam

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1 hora consecutiva.

DESCRIPCIÓ

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

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

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 en aquests casos.
- Col·laborar en el desenvolupament de l'harmonia grupal i individual.



2n *de primària*

Esports 2025/2026



Consell de
Mallorca

Esports Alternatius

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Els esports alternatius són modalitats esportives que es troben dins dels esports amb regles més flexibles, menor dificultat tècnica que els esports tradicionals i amb l'objectiu principal que no és tant la competició, sinó la participació i la inclusió de tots els participants. Poden ser, a més, una excel·lent font de motivació a causa del material nou, així com l'escassa dificultat tècnica i tàctica que representen, fent que l'esport s'adapti a l'alumnat i no a l'inrevés.

OBJECTIUS

- Conèixer i practicar diferents modalitats d'esports i jocs alternatius.
- Valorar els esports i jocs alternatius com a mitjà per aprofitar el temps lliure, com a activitat recreativa i com a eina d'integració i igualtat.



Flexihabilitat

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

La proposta té com objectiu col·laborar de manera activa en la lluita contra el sedentarisme i prevenir que s'adoptin postures corporals incorrectes amb eines i exercicis bàsics adaptats a l'àmbit escolar, estiraments, activitats i jocs de correcció postural.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Conèixer els diferents aparells i com funcionen, sobretot l'aparell locomotor.
- Analitzar i corregir les postures corporals habituals de la vida quotidiana i de l'escola.
- Prevenir les lesions i les malalties d'esquena més comunes.
- Corregir els patrons incorrectes.
- Conèixer i fer exercicis pràctics d'estiraments, pilates i gimnàstica correctiva.



L'esport s'adapta

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Taller de sensibilització que proposa, a través de jocs i activitats lúdiques, la informació perquè l'alumnat que hi participa s'acosti a l'esport adaptat i l'experimenti com a protagonista. El taller cerca promoure la reflexió en els infants, la igualtat d'oportunitats i la inclusió.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Conèixer diferents tipus de discapacitat i les seves característiques a través del joc.
- Adquirir els coneixements bàsics dels esports practicats.
- Experimentar les barreres físiques, socials i de comunicació que han de superar els esportistes amb discapacitat i promoure una reflexió constructiva.



Esport Net. Som esforç!

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Taller de valors. 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, la convivència, l'esforç i la igualtat d'oportunitats.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Contribuir a fer desaparèixer el sexisme del món de l'esport.
- Promoure valors i actituds com la igualtat, la integració, l'esforç, la convivència i la cooperació. Debatre sobre aquestes actituds i aplicar-les en la pràctica esportiva.
- Promoure entre l'alumnat actituds que els permetin triar l'esport que volen practicar sense tenir en compte els estereotips.



A pas de GR, del camí al refugi del Galatzó

MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Excursió de senderisme cap al Refugi del Galatzó amb una dificultat baixa per afavorir la participació de tothom. És una oportunitat única per afavorir el contacte amb el medi natural i adquirir coneixements de sostenibilitat i cura del medi ambient. També es complementarà amb altres activitats lúdiques, jocs populars i tradicionals per l'entorn de la finca, visita pel refugi, etc.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Finca pública de Galatzó, Calvià.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Fomentar el contacte i la relació amb el medi ambient.
- Oferir l'oportunitat de gaudir de l'entorn natural mitjançant activitats fora del context habitual.
- Fomentar valors com ara l'amistat, la cooperació i els bons hàbits.
- Transmetre el respecte i la cura per la natura.

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

El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc on es fa l'activitat.

Superhàbits

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Com tenir cura del cos? Aquest taller didàctic ens ensenyarà a practicar els 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.



SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

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

4t *de primària*

Esports 2025/2026



Consell de
Mallorca

A l'aigua amb piragua

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores consecutives.

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 altra opció esportiva a l'abast.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Lloc a determinar per la Federació Balear de Piragüisme.

OBJECTIUS

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

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

- El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc on es fa l'activitat.
- És obligatori saber nedar.



Superhàbits

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

En aquest taller s'hi ensenya i s'hi recorda la necessitat de practicar bons hàbits, com són una alimentació sana, fer esport i mantenir una bona higiene personal. Sessió molt recomanable per a una etapa en la qual reforçar i consolidar una actitud saludable és fonamental per a edats futures.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

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



Ballam

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

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

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Conèixer les característiques, els tipus i elements bàsics del ball.
- 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/o en grup amb ritme musical les coreografies apreses.



Flexihabilitat

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

La proposta té com objectiu col·laborar de manera activa en la lluita contra el sedentarisme i prevenir que s'adoptin postures corporals incorrectes amb eines i exercicis bàsics adaptats a l'àmbit escolar, estiraments, activitats i jocs de correcció postural.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Conèixer els diferents aparells i com funcionen, sobretot l'aparell locomotor.
- Analitzar i corregir les postures corporals habituals de la vida quotidiana i de l'escola.
- Prevenir les lesions i les malalties d'esquena més comunes.
- Corregir els patrons incorrectes.
- Conèixer i fer exercicis pràctics d'estiraments, pilates i gimnàstica correctiva.



Iniciació a l'escalada

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat té com a objectiu principal introduir l'alumnat en el món de l'escalada de manera progressiva, segura i lúdica, combinant la descoberta tècnica amb el joc i l'experimentació corporal. També s'incidirà en aspectes de seguretat, com el respecte per les normes, l'ús de material bàsic, i la consciència de l'entorn.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Poliesportiu de Sant Ferran, Palma

OBJECTIUS

- Conèixer i experimentar els fonaments bàsics de l'escalada com a activitat física, segura i saludable.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

- Millorar la coordinació, l'equilibri i la força funcional mitjançant l'escalada.
- Adquirir hàbits de seguretat i respecte per les normes pròpies de les activitats verticals.
- Fomentar la confiança en un mateix/a i la superació personal, a través del repte físic i la presa de decisions.
- Desenvolupar la gestió de la por i el control emocional, en un entorn segur i guiat.

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

Aquesta activitat inclourà el transport gratuït, tant d'anada com de tornada (centres que no siguin de Palma). Els centres que siguin de Palma hauran de venir a peu o gestionar el seu propi transport (opció de transport públic o privat). La previsió d'arribada al poliesportiu haurà de ser a les 09:45h, i l'hora prevista per recollir als escolars serà a les 13h per dirigir-se cap al centre educatiu.

Primers auxilis

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Hi ha protocols concrets per saber actuar en cas d'una emergència o accident. Saber i practicar, mitjançant simulacres amb maniquins, els passos bàsics que s'ha de seguir és l'objectiu principal d'aquest taller.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

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



6è *de primària*

Esports 2025/2026



Consell de
Mallorca

Tir amb fona

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

El tir amb fona és una activitat mil·lenària. De fet, hi ha una teoria que diu que el nom de 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, s'imparteixen una part històrica i una de pràctica, en aquesta darrera s'ensenya a llançar i la seva confecció.



SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

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 tant els materials que s'utilitzen per practicar-lo com per confeccionar-la.
- Practicar el tir amb fona de manera responsable i respectar les mesures bàsiques de seguretat.

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

- Pati o pavelló ampli per a poder dur a terme l'activitat amb total seguretat.
- Obligatori per part del centre, disposar de pilotes de tennis per posar en pràctica el llançament de tir de fona.

Esport Net. Som esforç!

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Taller de valors. 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, la convivència, l'esforç i la igualtat d'oportunitats.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Contribuir a fer desaparèixer el sexisme del món de l'esport.
- Promoure valors i actituds com la igualtat, la integració, l'esforç, la convivència i la cooperació. Debatre sobre aquestes actituds i aplicar-les en la pràctica esportiva.
- Promoure entre l'alumnat actituds que els permetin triar l'esport que volen practicar sense tenir en compte els estereotips.



Hoquei Herba

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

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 tots i no només d'una persona. A més, jugar amb un estic promou el desenvolupament de la coordinació i l'equilibri.



SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

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 puguin convertir-se en una altra opció per practicar.
- Estimular el desenvolupament coordinatiu, perceptiu i motriu.

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

Obligatori disposar d'un camp d'herba per a poder dur a terme l'activitat (espai mínim: camp de futbol 7).

Primers auxilis

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Hi ha protocols concrets per saber actuar en cas d'una emergència o accident. Saber i practicar, mitjançant simulacres amb maniquins, els passos bàsics que s'ha de seguir és l'objectiu principal d'aquest taller.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

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



Dracs al llac

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

El vaixell drac és una modalitat mil·lenària del piragüisme que va néixer a la Xina a partir d'una llegenda. Actualment, és una modalitat que continua creixent mundialment i ja ha arribat a Mallorca! Té incomptables beneficis com són el treball en equip, l'esforç i la igualtat, a més de molta diversió aquàtica.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Llac Esperança, Alcúdia (Apartaments Bellevue)

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Viure i gaudir en primera persona d'una nova activitat esportiva aquàtica.
- Conèixer i aprendre els aspectes tècnics bàsics per practicar aquest esport mil·lenari.
- Oferir a la comunitat educativa una activitat esportiva nova a Mallorca.
- Gaudir de la pràctica esportiva en el medi natural.

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

- El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc on es fa l'activitat.
- És obligatori saber nedar.



Coneguem el Mindfulness

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

La proposta cerca acostar als alumnes l'experiència de conèixer els aspectes més bàsics del mindfulness o de l'atenció plena.

Si es practica amb regularitat en el context educatiu ajuda l'alumnat a adquirir un estat de consciència i calma amb el qual poden autoregular el seu comportament i es poden conèixer més bé, a més de crear un ambient propici per a l'aprenentatge.

OBJECTIUS

- Donar al personal docent noves eines per afavorir l'harmonia a les aules i afavorir l'aprenentatge.
- Capacitar els infants per reflexionar sobre el seu món interior, i sobre les seves emocions i pensaments.
- Conèixer una activitat saludable que, si es practica amb regularitat, ofereix incomputables beneficis.



2n *d'ESO*

Esports 2025/2026



Iniciació a l'escalada

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat té com a objectiu principal introduir l'alumnat en el món de l'escalada de manera progressiva, segura i lúdica, combinant la descoberta tècnica amb el joc i l'experimentació corporal. També s'incidirà en aspectes de seguretat, com el respecte per les normes, l'ús de material bàsic, i la consciència de l'entorn.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Poliesportiu de Sant Ferran, Palma

OBJECTIUS

- Conèixer i experimentar els fonaments bàsics de l'escalada com a activitat física, segura i saludable.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

- Millorar la coordinació, l'equilibri i la força funcional mitjançant l'escalada.
- Adquirir hàbits de seguretat i respecte per les normes pròpies de les activitats verticals.
- Fomentar la confiança en un mateix/a i la superació personal, a través del repte físic i la presa de decisions.
- Desenvolupar la gestió de la por i el control emocional, en un entorn segur i guiat.

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

Aquesta activitat inclourà el transport gratuït, tant d'anada com de tornada (centres que no siguin de Palma). Els centres que siguin de Palma hauran de venir a peu o gestionar el seu propi transport (opció de transport públic o privat). La previsió d'arribada al poliesportiu haurà de ser a les 09:45h, i l'hora prevista per recollir als escolars serà a les 13h per dirigir-se cap al centre educatiu.

Esportiva(ment)

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Una proposta interessantíssima i atractiva que combina el desenvolupament d'habilitats motrius i mentals mitjançant la resolució de problemes i utilitzant l'atenció, la reflexió, la memòria i el treball cooperatiu, entre molts d'altres.



SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Oferir a l'alumnat una proposta per millorar i desenvolupar les seves habilitats i les capacitats cognitives a través del moviment.
- Estimular la creativitat, l'atenció i la memòria mitjançant jocs i activitats físiques.
- Experimentar la resolució dels problemes de manera individual i, també de manera col·laborativa.
- Oferir, a la comunitat educativa, un taller adaptat a les noves propostes sobre desenvolupament físic-cognitiu.

Tir amb fona

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

El tir amb fona és una activitat mil·lenària. De fet, hi ha una teoria que diu que el nom de 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, s'imparteixen una part històrica i una de pràctica, en aquesta darrera s'ensenya a llançar i la seva confecció.



SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

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 tant els materials que s'utilitzen per practicar-lo com per confeccionar-la.
- Practicar el tir amb fona de manera responsable i respectar les mesures bàsiques de seguretat.

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

- Pati o pavelló ampli per a poder dur a terme l'activitat amb total seguretat.
- Obligatori per part del centre, disposar de pilotes de tennis per posar en pràctica el llançament de tir de fona.

Activa el teu nord

MODALITAT FORMATIVA

Activitat de 2 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Les curses d'orientació són una alternativa excel·lent perquè l'alumnat es pugui unir al món de l'activitat físicoesportiva. L'orientació és un esport completíssim en creixement continu. Amb aquest taller, l'alumnat en podrà fer un petit tast.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Santuari de Lluc, Escorca.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Donar a conèixer aquest esport i alhora gaudir de la natura.
- Aprendre a utilitzar els mapes d'orientació i la brúixola.
- Desenvolupar la percepció espacial i les habilitats orientatives.
- Treballar la capacitat d'anàlisi i la presa de decisions.
- Reforçar valors com la companyia, la cooperació i la igualtat.

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

El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc on es fa l'activitat.



Ballam

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Música, ritmes, jocs, coreografies i una bona dosi de diversió centren aquesta proposta. El taller parteix de l'aprenentatge de diversos ritmes musicals fins a arribar a ballar-los; primer, aprenent-ne les passes bàsiques i, després, fent-les en parella i/o en grup.

OBJECTIUS

- Conèixer les característiques, els tipus i elements bàsics del ball.
- Aprendre les passes bàsiques de diferents ritmes musicals per poder muntar una coreografia breu.
- Reconèixer i distingir ritmes musicals diferents.
- Ballar seguint el ritme de la música.
- Aconseguir ballar en parelles i/o en grup amb ritme musical les coreografies apreses.



Esport Net. Som esforç!

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

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 pràctica de valors positius; la igualtat de gènere, la integració, l'esforç, la convivència i la igualtat d'oportunitats.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Contribuir a fer desaparèixer estereotips 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, l'esforç i la cooperació.
- Promoure actituds que permetin a l'alumnat triar l'esport que volen practicar sense tenir en compte estereotips.



4t *d'ESO*

Esports 2025/2026



A pas deGR, del camí al refugi de Sa Coma d'en Vidal

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Excursió de senderisme cap al Refugi de Sa Coma d'en Vidal amb una dificultat mitja. És una oportunitat única per afavorir el contacte amb el medi natural, adquirir coneixements sobre muntanya, sostenibilitat i cura del medi ambient, i també visitar el Refugi propietat del Consell de Mallorca i els seus punts d'interès.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Sa Coma d'en Vidal es troba situat entre els municipis d'Andratx i Estellencs, a la Serra de Tramuntana, entrant per la finca de Son Fortuny.

OBJECTIUS

- Fomentar el contacte i la relació amb el medi ambient.
- Oferir l'oportunitat de gaudir de l'entorn natural mitjançant activitats fora del context habitual.
- Fomentar valors com ara l'amistat, la cooperació i els bons hàbits.
- Transmetre el respecte i la cura per la natura.

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

El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc on es fa l'activitat.

Primers auxilis

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Hi ha protocols concrets per saber actuar en cas d'una emergència o accident. Saber i practicar, mitjançant simulacres amb maniquins, els passos bàsics que s'ha de seguir és l'objectiu principal d'aquest taller.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

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



Rugbi

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

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.

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

Recomanem un espai ampli com una pista multiesportiva (dimensions mínimes d'una pista de futbol sala), pati exterior o mig camp de futbol (camp futbol 7).

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Conèixer i comprendre les regles bàsiques del rugbi.
- Adquirir les habilitats específiques bàsiques del rugbi.
- 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 al professorat d'educació física.
- Fomentar la pràctica de l'activitat física i de l'esport en la comunitat educativa.



Connecta't a l'esport

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Aquest taller convida a l'alumnat a reflexionar sobre l'ús de pantalles i el sedentarisme, i a descobrir com millorar la seva salut a través del moviment. La sessió combina una part teòrica amb dades i eines pràctiques, i es completa amb un entrenament funcional que permet viure en primera persona els beneficis de l'activitat física.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Conèixer què és la salut i com influeix-hi l'activitat física.
- Identificar els efectes d'un ús excessiu de pantalles.
- Conèixer les recomanacions sobre activitat física i temps de pantalla.
- Reflexionar sobre els propis hàbits i motivar canvis positius.
- Aplicar els coneixements amb una sessió pràctica de moviment.



Esports a la mar

MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 2 hores.

DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat proposa una experiència activa i lúdica a l'aire lliure, al Port d'Alcúdia, situat a la costa nord de Mallorca, en un entorn privilegiat com és la Badia d'Alcúdia. L'activitat principal consistirà en una sessió de bicicleta aquàtica, amb bicicletes adaptades per desplaçar-se per la mar de manera estable i segura. El seu disseny ergonòmic i el sistema de propulsió de pedaleig fan que qualsevol persona, sense experiència prèvia, les pugui utilitzar fàcilment. L'altre part de sessió es complementarà amb una segona activitat relacionada amb l'esport aquàtic o de platja, per oferir una experiència variada i atractiva que fomenti l'activitat física i el contacte amb el medi natural.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Passeig Marítim, 1, Port d'Alcúdia.

OBJECTIUS

- Fomentar l'activitat física en un entorn natural i motivador.
- Experimentar la bicicleta aquàtica com una forma segura, accessible i divertida de moure's sobre el mar.
- Promoure l'oci saludable i actiu com a alternativa a activitats sedentàries.
- Desenvolupar capacitats físiques com l'equilibri, la coordinació i la resistència.
- Potenciar el respecte i la connexió amb el medi marí, valorant l'entorn de la Badia d'Alcúdia.
- Estimular la participació i la cohesió de grup mitjançant activitats col·laboratives.
- Facilitar una experiència positiva amb l'esport, especialment per a alumnat amb menys experiència prèvia.

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

El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc on es fa l'activitat i es obligaroti saber nedar.

Passa'l volant

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

L'ultimate és un esport d'equip acte-arbitrat cada vegada més practicat. Cerca el no-contacte i es juga amb un disc volador per a dos equips. Taller molt atractiu i dinàmic per a l'alumnat en edat escolar i, a més, fomenta valors positius i particulars de la disciplina.

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

Pati ampli, pavelló ampli, pista multiesportiva o camp de futbol per a poder dur a terme l'activitat amb total seguretat.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Oferir una alternativa esportiva nova al professorat d'educació física, en què només cal un disc de frisbee per a jugar.
- Presentar a l'alumnat de Mallorca un esport nou per gaudir i beneficiar-se de les seves qualitats.
- Fomentar els valors personals i socials d'aquest esport, en què predomina la igualtat, l'autogestió, el treball en equip i el respecte a l'adversari.
- Fomentar la pràctica de l'activitat física i de l'esport en la comunitat educativa.



1r *de Batxillerat*

Esports 2025/2026



Som aquàtics

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Aquest taller ofereix una primera immersió en el món del busseig en un entorn segur i controlat com és la piscina. Acompanyats per professionals, els i les participants aprendran les nocions bàsiques sobre l'equip de submarinisme, la respiració sota l'aigua i les normes de seguretat, per després realitzar una immersió guiada. És una activitat ideal per perdre la por, despertar la curiositat pel medi aquàtic i viure una experiència nova i emocionant.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Va a càrrec i decisió del propi centre escolar, però obligatòriament s'ha de dur a terme en una piscina.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Introduir l'alumnat al busseig d'una forma segura i progressiva.
- Familiaritzar-se amb l'equip de submarinisme i el seu funcionament bàsic.
- Aprendre a respirar i moure's sota l'aigua mantenint el control i la calma.
- Fomentar la confiança en un mateix/a i superar possibles pors o inseguretats. Treballar l'autonomia, la concentració i la gestió emocional en situacions noves.

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

El centre escolar ha de gestionar tant el trasllat fins al lloc on es farà l'activitat com també gestionar la piscina (piscina centre escolar, piscina municipal o piscina privada). És obligatori saber nedar. La Direcció Insular del Consell de Mallorca fins al divendres 17 d'octubre, podrà facilitar la Piscina del Poliesportiu de Sant Ferran sense cap tipus de cost (això es podrà a dur a terme fins al tancament de la piscina per fi de temporada).

Coneguem el Mindfulness

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

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 en l'entorn en el qual viu. La proposta cerca acostar a l'alumnat l'experiència de conèixer els aspectes més bàsics del mindfulness o l'atenció plena. Si el practiquen amb regularitat els ajuda a adquirir un estat de consciència i calma amb el qual podran autoregular el seu comportament i es podran conèixer més bé, a més de crear un ambient més harmònic.

OBJECTIUS

- Conèixer una activitat saludable que, si es practica amb regularitat, ofereix incomputables beneficis.
- Donar al personal docent noves eines per a afavorir l'harmonia a les aules i afavorir l'aprenentatge.
- Capacitar l'alumnat per reflexionar sobre el món interior, i sobre les seves emocions i pensaments.
- Donar eines per a la gestió emocional davant diferents situacions.



Esgrima

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

L'esgrima és un esport de combat entre dues persones, anomenades tiradors/es, s'enfronten en un assalt limitat per temps i pel nombre de punts, resultant vencedor aquell qui arribi primer al nombre màxim de punts o hagi aconseguit fer més punts que l'oponent quan el temps s'esgoti. Dins d'aquest assalt, no existeix contacte físic entre els dos tiradors més enllà del contacte amb la punta de l'arma, sense que resulti cap acte de gran violència de la lluita.



SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

OBJECTIUS

- Entendre el funcionament bàsic de l'esgrima esportiva en modalitat d'espasa, incentivant-ne l'interès.
- Reconèixer i realitzar les accions bàsiques inicials: guàrdia, pas endavant, pas enrere, cop recte, parada i passada.
- Adquirir i aplicar lògiques tàctiques inicials: distància, atac i defensa.
- Reconèixer i respectar les veus d'àrbitre, les mesures de seguretat i una actitud esportiva amb l'oponent.

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

- El centre ha de facilitar obligatòriament per dur a terme l'activitat un allargador (mínim 25m) i d'un espai ampli, pla i amb connexió elèctrica.
- Els participants han de portar calçons llargs esportius.

Menja amb cap

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

És un taller que connecta alimentació i salut mental. A partir de coneixements actuals sobre l'eix intestí-cervell, la microbiota i els nutrients clau, l'alumnat descobrirà com el que menja influeix en el seu estat d'ànim, energia, concentració i benestar emocional. El taller té com a objectiu fomentar una alimentació més conscient i crítica, basada en evidència científica i adaptada a la realitat juvenil.



SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Comprendre la relació entre alimentació i salut mental a través de l'eix intestí-cervell.
- Conèixer els efectes de la microbiota intestinal sobre el sistema nerviós i l'estat emocional.
- Identificar nutrients clau que afavoreixen o perjudiquen el benestar mental.
- Promoure una dieta equilibrada com a eina de prevenció i autocura emocional.
- Fomentar una mirada crítica cap als hàbits alimentaris propis i del seu entorn.
- Incentivar l'alumnat a prendre decisions informades i responsables sobre la seva alimentació

Tir amb fona

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

El tir amb fona és una activitat mil·lenària. De fet, hi ha una teoria que diu que el nom de 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, s'imparteixen una part històrica i una de pràctica, en aquesta darrera s'ensenya a llançar i la seva confecció.



SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

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 tant els materials que s'utilitzen per practicar-lo com per confeccionar-la.
- Practicar el tir amb fona de manera responsable i respectar les mesures bàsiques de seguretat.

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

- Pati o pavelló ampli per a poder dur a terme l'activitat amb total seguretat.
- Obligatori per part del centre, disposar de pilotes de tennis per posar en pràctica el llançament de tir de fona.

Connecta't a l'esport

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

Aquest taller convida a l'alumnat a reflexionar sobre l'ús de pantalles i el sedentarisme, i a descobrir com millorar la seva salut a través del moviment. La sessió combina una part teòrica amb dades i eines pràctiques, i es completa amb un entrenament funcional que permet viure en primera persona els beneficis de l'activitat física.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Conèixer què és la salut i com influeix-hi l'activitat física.
- Identificar els efectes d'un ús excessiu de pantalles.
- Conèixer les recomanacions sobre activitat física i temps de pantalla.
- Reflexionar sobre els propis hàbits i motivar canvis positius.
- Aplicar els coneixements amb una sessió pràctica de moviment.





Consell de
Mallorca

Esports 2025/2026

esports.conselldemallorca.es