

Programa *Suma't*

Esports 2026/2027



Consell de
Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!

Tallers *Suma't*

2026/2027

	1r Trimestre		2n Trimestre		3r Trimestre	
	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER
6è d'infantil	JOCs POPULARS I TRADICIONALS	ENS RELAXAM	NOU! NATURA I TRADICIÓ	PSICOACTIUS	BALLAM	NEUROJOCs
2n de primària	ESPORTS ALTERNATIUS	FLEXIHABILITAT	NOU! A PAS DE GR	ESPORT NET. Som valors!	NOU! VELA LLATINA	SUPERHÀBITS
4t de primària	BALLAM	UAFIS NOU! SUPERHÀBITS	NOUS OLÍMPICS	L'ESPORT S'ADAPTA	A L'AIGUA AMB LA PIRAIGUA	PRIMERS AUXILIS
6è de primària	NOU! ESGRIMA	ESPORT NET. Som valors!	RUGBI o HOQUEI HERBA	PRIMERS AUXILIS	DRACS AL LLAC	NOU! UAFIS ON ÉS EL SUCRE?
2n d'ESO	NOU! BICICLETES AQUÀTIQUES	ESPORTIVA(MENT)	TIR AMB FONA	PASSA'L VOLANT	NOU! NOUS OLÍMPICS	UAFIS CONNECTA'T A L'ESPORT
4t d'ESO	NOU! A PAS DE GR	PRIMERS AUXILIS	BALLAM	NOU! UAFIS EN FORMA SENSE GIMNÀS	NOU! BICICLETES AQUÀTIQUES	ESPORT NET. Som valors!
1r de batxillerat	SOM AQUÀTICS	UAFIS CONNECTA'T A L'ESPORT	ESGRIMA	UAFIS MENJA AMB CAP	TIR AMB FONA	CONEGUEM EL MINDFULNESS

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).

6è *d'infantil*

Esports 2026/2027



Consell de
Mallorca

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



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.



Natura i tradició

MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 3 hores

DESCRIPCIÓ

Petit senderisme, on també és complementarà amb altres activitats lúdiques, jocs populars i tradicionals. 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

- Lluc - Senderisme Es Camell
- Valldemossa – Jardins de la Cartoixa
- Son Real

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

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.



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.



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



SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

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.

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.



2n *de primària*

Esports 2026/2027



Esports Alternatius

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.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

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.



A pas de GR

MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 3 hores

DESCRIPCIÓ

Excursió de senderisme amb una dificultat baixa, on també és complementarà amb altres activitats lúdiques, jocs populars i tradicionals. 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 A TRIAR

- Lluc - Refugi Son Amer
- Valldemossa - Jardins de la Cartoixa
- Sa Coma - Punta de n'Amer

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.



Esport Net. Som valors!

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.





Vela llatina

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

La vela llatina s'ha documentat a Mallorca des de mitjans del segle XIX, però des de l'antiguitat, per un o altre motiu, els pescadors i comerciants feien curses amb les embarcacions amb l'objectiu d'arribar els primers a la vorera. Aquesta activitat ofereix l'oportunitat de conèixer i practicar una modalitat de navegació tradicional de la Mediterrània, declarada Bé d'Interès Cultural a les Illes Balears.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Club Nàutic Cala Gamba

OBJECTIUS

- Conèixer les parts elementals de la vela llatina.
- Reconèixer la direcció del vent.
- Experimentar diferents rumbos i maniobres.
- Gaudir de l'esport de la vela llatina i desenvolupar una actitud de respecte a la mar.
- Conèixer les normes de seguretat i el treball en equip.

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

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 2026/2027



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 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.



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.



Nous olímpics



SUMA'T A L'ESPORTA L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Introduir l'alumnat als nous esports olímpics que son l'escalada i el 3x3 de bàsquet. De manera progressiva, segura i lúdica, l'alumnat combinarà i descobrirà la 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.

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. 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.

OBJECTIUS

- Conèixer i experimentar els fonaments bàsics de l'escalada com a activitat física, segura i saludable.
- Conèixer i practicar la nova disciplina de 3x3 de bàsquet.
- Millorar la coordinació, l'equilibri i la força funcional.
- Adquirir hàbits de seguretat i respecte per les normes pròpies dels esports.
- 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.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Poliesportiu de Sant Ferran, Palma

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.



A l'aigua amb la piragua

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.

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

- 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.



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 2026/2027



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.

Esport Net. Som valors!

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.



Rugbi o 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 d'hoquei herba (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.



On és el sucre?

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

En aquest taller, l'alumnat investigarà la presència de sucres en els aliments i les begudes que consumeix habitualment, aprenent a interpretar l'etiquetatge nutricional i a identificar els diferents noms amb què s'amaga el sucre afegit als productes processats.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Identificar la presència de sucres afegits en aliments i begudes d'ús habitual mitjançant la lectura de l'etiquetatge nutricional.
- Analitzar l'impacte del consum excessiu de sucre sobre la salut, el benestar i el rendiment físic.
- Desenvolupar una actitud crítica davant la publicitat alimentària.
- Fomentar hàbits d'alimentació saludables, promovent la presa de decisions responsables i informades en la selecció dels aliments.



2n *d'ESO*

Esports 2026/2027



Bicicletes aquàtiques



MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 2 hores.

DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat proposa una experiència activa i lúdica a l'aire lliure, a la platja de Sa Ràpita, en un entorn privilegiat al davant de Cabrera. 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

SA RÀPITA; Club Nàutic Sa Ràpita.

OBJECTIUS

- Fomentar l'activitat física en un entorn natural i motivador.
- Promoure l'oci saludable i actiu.
- Experimentar la bicicleta aquàtica com una forma segura, accessible i divertida de moure's sobre el mar.
- Desenvolupar capacitats físiques com l'equilibri, la coordinació i la resistència.
- Potenciar el respecte i la connexió amb el medi marí.
- Estimular la participació i la cohesió de grup.
- 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. És obligatori saber nedar.

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.

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 SALUDABLE

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.



Nous olímpics



SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Taller de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat té com a objectiu principal introduir l'alumnat als nous esports olímpics que son l'escalada i el 3x3 de bàsquet. De manera progressiva, segura i lúdica, l'alumnat combinarà i descobrirà la 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.

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. 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.

OBJECTIUS

- Conèixer i experimentar els fonaments bàsics de l'escalada com a activitat física, segura i saludable.
- Conèixer i practicar la nova disciplina de 3x3 de bàsquet.
- Millorar la coordinació, l'equilibri i la força funcional.
- Adquirir hàbits de seguretat i respecte per les normes pròpies dels esports.
- 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.

LLOC DE L'ACTIVITAT

Poliesportiu de Sant Ferran, Palma

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.



4t *d'ESO*

Esports 2026/2027



A pas de GR



SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 3 hores.

DESCRIPCIÓ

Excursió de senderisme 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.

LLOC DE L'ACTIVITAT A TRIAR

- Son Massip – Cases de sa neu de Galileu
- Cúber - volta a l'embassament
- Lluc – Son Amer o cases de sa neu abaix de Galileu
- Sa Coma – Punta de n'Amer

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.



Ballam

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.

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.



En forma sense gimnàs

MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.

DESCRIPCIÓ

En aquest taller, l'alumnat descobrirà que és possible mantenir-se actiu i millorar la condició física sense necessitat d'anar a un gimnàs ni disposar de material específic. Mitjançant exercicis amb el propi pes corporal, entrenaments funcionals i circuits adaptats, aprendran a desenvolupar la força, la resistència, la mobilitat i la coordinació de manera segura i eficaç.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

OBJECTIUS

- Fomentar l'activitat física sense barreres.
- Conèixer i practicar exercicis d'entrenament que es poden realitzar sense material específic
- Millorar les capacitats físiques bàsiques (força, resistència, flexibilitat i coordinació)
- Desenvolupar hàbits de vida saludables i l'autonomia, promovent la pràctica regular d'activitat física en qualsevol espai.



Bicicletes aquàtiques



MODALITAT FORMATIVA

Sortida de 2 hores.

DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat proposa una experiència activa i lúdica a l'aire lliure, a la platja de Sa Ràpita, en un entorn privilegiat al davant de Cabrera. 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

SA RÀPITA; Club Nàutic Sa Ràpita.

OBJECTIUS

- Fomentar l'activitat física en un entorn natural i motivador.
- Promoure l'oci saludable i actiu.
- Experimentar la bicicleta aquàtica com una forma segura, accessible i divertida de moure's sobre el mar.
- Desenvolupar capacitats físiques com l'equilibri, la coordinació i la resistència.
- Potenciar el respecte i la connexió amb el medi marí.
- Estimular la participació i la cohesió de grup.
- 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. És obligatori saber nedar.

Esport Net. Som valors!

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 A L'ESCOLA

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.



1r *de Batxillerat*

Esports 2026/2027



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 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.



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 16 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).

Connecta't a l'esport

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

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.

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.



Esgrima

SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA

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.

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.

Coneguem el Mindfulness

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.

SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE

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.





Consell de
Mallorca

Esports 2026/2027

esports.conselldemallorca.es