



Consell de  
Mallorca

# Programa Suma't

Tallers  
Suma't  
2024  
2025

Amb l'esport net  
guanyam sempre!

	1r trimestre		2n trimestre		3r trimestre	
	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER	ESPORT	TALLER
6è d'infantil	PSICOACTIUS	ENS RELAXAM?	JOCs POPULARS	NEURO JOCS (atenció, memòria i moviment)	BALLAM?	PETITA NATURA EXCURSIÓ
2n de primària	BALLAM?	BONS HÀBITS	L'ESPORT S'ADAPTA	ESPORT NET Som equip!	NAVEGA A TOTA VELA	FLEXI-HABILITAT (gimnàstica postural + pilates + estiraments)
4t de primària	TIR AMB FONA	PRIMERS AUXILIS	RUGBI	FLEXI-HABILITAT (gimnàstica postural + pilates + estiraments)	A L'AIGUA AMB PIRAGUA	ESPORT NET Som equip!
6è de primària	VAIG VOLANT! (ULTIMATE)	ESPORTIVA (MENT)	HOQUEI HERBA	CONEGUEM EL MINDFULLNESS?	DRACS A LA MAR!	BONS HÀBITS
2n d'ESO	DRACS A LA MAR	ESPORT NET Som equip!	<b>NOU!</b> ESGRIMA	SOM ENTORN! (Senderisme + Sostenibilitat)	TIR AMB FONA	COM T'ENTRENES?
4t d'ESO	CORR, NO PERDIS EL NORD!	FLEXI-HABILITAT (gimnàstica postural + pilates + estiraments)	BALLAM?	ALIMENTACIÓ SALUDABLE	ESPORTS I PLATJA	PRIMERS AUXILIS
1r de batxillerat	SOM AQUÀTICS (Busseig en piscina)	COM T'ENTRENES?	TIR AMB FONA	PRIMERS AUXILIS	ESPORTS ALTERNATIUS	CONEGUEM EL MINDFULLNESS?



# 6<sup>e</sup> d'infantil

---

# PSICOACTIUS

## EDUCACIÓ INFANTIL - 1r Trimestre



### MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1 hora consecutiva.



### DESCRIPCIÓ

**Proposta nova per als més petits.** Sessió formativa 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.

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



### 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.

# ENS RELAXAM?

## EDUCACIÓ INFANTIL - 1r Trimestre



### 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.

# JOCS POPULARS

## EDUCACIÓ INFANTIL - 2n Trimestre



### 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.

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



### OBJECTIUS

- Conèixer diferents jocs populars, així com les seves estratègies i regles bàsiques.
- Interesar-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.

# NEUROJOCS

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»

### EDUCACIÓ INFANTIL - 2n Trimestre



#### 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 d'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.

# BALLAM?

## EDUCACIÓ INFANTIL - 3r Trimestre



### 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.

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



### OBJECTIUS

- Conèixer diferents tipus de balls i les característiques que tenen.
- 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.



# PETITA NATURA

## Excursió

### EDUCACIÓ INFANTIL - 3r Trimestre



#### MODALITAT FORMATIVA

Excursió de 3 hores.



#### DESCRIPCIÓ

Proposta per als més petits. Excursió a la natura en què, a través d'activitats lúdiques, se cerca fomentar el contacte amb l'entorn natural, per gaudir-ne i perquè aprenguin a tenir-ne cura.

**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.

### «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



#### 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.



#### LLOC DE L'ACTIVITAT

- Raixa-raixeta
- Santuari de Lluc
- Finca Son Real

\*Possibilitat de fer una altra excursió a proposta del centre.

# 2n de primària

---

# BALLAM?

## PRIMÀRIA 1r CICLE - 1r Trimestre



### MODALITAT FORMATIVA

Taller d'1,5 hores consecutives.



### DESCRIPCIÓ

Música, ritmes, jocs i coreografies i una bona dosi de diversió centren aquest 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 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 amb ritme musical les coreografies apreses.

# BONS HÀBITS

## PRIMÀRIA 1r CICLE - 1r Trimestre



### MODALITAT FORMATIVA

Taller de 1,5 hores consecutives.



### DESCRIPCIÓ

Com tenir cura del cos? Taller didàctic que ensenya 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 del sedentarisme, com element per al desenvolupament personal i social.
- Promoure hàbits saludables, font de benestar i de prevenció de malalties.

# L'ESPORT S'ADAPTA

## PRIMÀRIA 1r CICLE - 2n Trimestre



### MODALITAT FORMATIVA

Taller de 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 EQUIP!

**Primària 1r cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 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, 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.

# NAVEGA A TOTA VELA!

**Primària 1r cicle**

**3r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 3 hores (amb rotacions de diferents activitats).



**DESCRIPCIÓ**

Pertànyer a una illa ens fa relacionar-nos, d'una manera o una altra, amb la mar que ens envolta. Amb aquesta experiència nàutica volem introduir l'alumnat en el món de la navegació a vela.

**Requisits i/o aspectes que cal tenir en compte per fer l'activitat:**

- Aquesta activitat implica traslladar-se al club nàutic que correspon per la zona (el centre educatiu ha d'assumir el trasllat de l'alumnat).
- És obligatori saber nadar.

«SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**OBJECTIUS**

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

# FLEXI-HABILITAT

**Primària 1r cicle**

**3r trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Taller nou, 100 % pràctic. 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 de pilates adaptats a l'àmbit escolar, estiraments i activitats i jocs de correcció postural.

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



**OBJECTIUS**

- Conèixer l'aparell locomotor i com funciona.
- Analitzar i corregir les postures corporals habituals de la vida quotidiana a 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.



# 4t de primària

---

# TIR AMB FONA

**Primària 2n cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 la fona.

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

# PRIMERS AUXILIS

**Primària 2n cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Hi ha protocols concrets per saber com 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

**Primària 1r cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 fer l'activitat:**

Pista poliesportiva (dimensions mínimes d'una pista de futbol sala).

Camp ideal: mig camp de futbol (futbol 7).

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**OBJECTIUS**

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

# FLEXI-HABILITAT

**Primària 2n cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Taller nou, 100 % pràctic. 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 de pilates adaptats a l'àmbit escolar, estiraments i activitats i jocs de correcció postural.

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



**OBJECTIUS**

- Conèixer l'aparell locomotor i com funciona.
- Analitzar i corregir les postures corporals habituals de la vida quotidiana a 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.

# PIRAGÜISME, A L'AIGUA AMB LA PIRAGUA

**Primària 2n cicle**

**3r trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 3 hores d'activitat.



**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.

**Requisits i/o aspectes que cal tenir en compte per fer l'activitat:**

El centre escolar ha de gestionar el trasllat fins al lloc de l'activitat (seu de la Federació Balear de Piragüisme)

És obligatori saber nadar

«SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**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.

# ESPORT NET. SOM EQUIP!

**Primària 2n cicle**

**3r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 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, 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.

# 6è de primària

---



# VAIG VOLANT!

**Primària 2n cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 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 infants en edat escolar, ja que combina elements del rugbi i el bàsquet i, a més, fomenta valors positius i particulars de la disciplina.

## «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 a per 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.

# ESPORTIVA(MENT)

**Primària 3r cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 sobredesenvolupament físicocognitiu.

# HOQUEI HERBA

**Primària 3r cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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.

**Requisits i/o aspectes que cal tenir en compte per fer l'activitat:**

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

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

# CONEGUEM EL MINDFULNESS?

**Primària 3r cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

La proposta busca 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.

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



**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 incomptables beneficis.

# DRACS A LA MAR!

**Primària 3r cicle**  
**3r trimestre**



**MODALITAT**  
**FORMATIVA**

Taller de 3 hores (amb rotacions de diferents activitats).



**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.

**Requisits i/o aspectes que cal tenir en compte per fer l'activitat:**

L'activitat implica traslladar-se a la seu de la Federació Balear de Piragüisme (el centre educatiu ha de gestionar l'autobús).

## «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.



**LLOC DE L'ACTIVITAT**

- Llac Esperança, Alcúdia

# BONS HÀBITS

**Primària 3r cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

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 amb normalitat.
- Fomentar l'adquisició d'hàbits permanents d'activitat física, davant del sedentarisme, per al desenvolupament personal i social.
- Promoure hàbits saludables com a font de benestar i prevenció de malalties.

# 2n d'ESO

---

# DRACS A LA MAR!

**Secundària 1r cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 3 hores (amb rotacions de diferents activitats).



**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.

**Requisits i/o aspectes que cal tenir en compte per fer l'activitat:**

L'activitat implica traslladar-se a la seu de la Federació Balear de Piragüisme (el centre educatiu ha de gestionar l'autobús).

## «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.



**LLOC DE L'ACTIVITAT** Gaudir de la pràctica esportiva en el medi natural.

- Llac Esperança, Alcúdia.



# ESPORT NET. SOM EQUIP!

**Secundària 1r cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Taller de valors. Taller pràctic i dinàmic. Sessió que ofereix un debat, una anàlisi i una reflexió grupal sobre estereotips arrelats en la nostra societat i que s'han d'eliminar amb l'ajuda de tothom. Gràcies a les activitats dins l'aula i al pati, volem contribuir a aconseguir un ambient que afavoreixi la pràctica de valors positius la igualtat de gènere, la integració, 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 i la cooperació.
- Promoure actituds que permetin a l'alumnat triar l'esport que volen practicar sense tenir en compte estereotips.

# ESPORTS ALTERNATIUS

**Secundària 1r cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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.

# ESGRIMA

**Secundària 1r cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 vencendor 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, pens enrere, cop recte, parada i passada.
- Adquirir i aplicar lògiques tàctiques inicials: distància, atac i defensa.
- Reconèixer i respectar les veus de l'àrbitre, les mesures de seguretat i una actitud esportiva amb l'oponent.

# SOM ENTORN!

SENDERISME + SOSTENIBILITAT

**Secundària 1r cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 3 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Excursió de senderisme amb una dificultat mitjana-baixa per afavorir la participació de tothom. El taller és una oportunitat única per afavorir el contacte amb el medi natural i adquirir coneixements de sostenibilitat i cura del medi ambient (flora, fauna, punts d'interès, etc.).

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**OBJECTIUS**

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



**EXCURSIONS**

- Camí de Sa Volta des General - (Banyalbufar- Port des Canonge).
  - Aucanada - Coll Baix.
  - Voltes de'n Galileu.
- \*Possibilitat de fer una altra excursió a proposta del centre.

# TIR AMB FONNA

**Secundària 1r cicle**

**3r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 Balears ve de l'habilitat com a llançadors dels seus habitants. Amb una simple fona, que és una corda trenada, es poden llançar pilotes amb molta força i punteria. Al taller, hi ha una part històrica i una part pràctica, en la qual s'ensenya a llançar la fona.

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

# COM T'ENTRENES?

**Secundària 1r cicle**

**3r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

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

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



**OBJECTIUS**

- Aprendre els efectes positius de l'activitat física sobre el nostre organisme
- Adquirir un comportament autònom sobre com millorar la condició física
- Relacionar les capacitats motores bàsiques amb la pràctica de l'esport.
- Adoptar una postura corporal correcta quan fan esport i identificar i corregir una mala postura.

# 4t d'ESO

---

# CORR! NO PERDIS EL NORD!

**Secundària 2n cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 2 hores d'activitat.



**DESCRIPCIÓ**

Les curses d'orientació són una alternativa excel·lent perquè l'alumnat es pugui unir al món de l'activitat fisicoesportiva. L'orientació és un esport completíssim en creixement continu. Amb aquest taller, l'alumnat en podrà fer un petit tast. A més a més, podrà conèixer l'esport del tir amb arc.

**Requisits i/o aspectes que cal tenir en compte per fer l'activitat:**

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

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**OBJECTIUS**

- Donar a conèixer dos esports i alhora gaudir de la natura.
- Aprendre a utilitzar els mapes d'orientació i la brúixola.
- Provar i experimentar el tir amb arc i les seves regles bàsiques.
- Desenvolupar la percepció espacial i les habilitats orientatives.
- Treballar la capacitat d'anàlisi i la presa de decisions.
- Reforçar valors com la companyonia, la cooperació i la



**LLOC DE L'ACTIVITAT**

- Santuari de Lluc



# FLEXI-HABILITAT

**Primària 2n cicle**

**1r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

taller nou, 100 % pràctic. 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 de pilates adaptats a l'àmbit escolar, estiraments i activitats i jocs de correcció postural.

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



**OBJECTIUS**

- Conèixer l'aparell locomotor i com funciona.
- Analitzar i corregir les postures corporals habituals de la vida quotidiana a 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.

# BALLAM?

**Secundària 2n cicle**  
**2n trimestre**



**MODALITAT**  
**FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Música, ritmes, jocs i 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, ballant en parella o en grup.

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**OBJECTIUS**

- Conèixer les característiques, els tipus i els 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 amb ritme musical les coreografies apreses.

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE

**Secundària 2n cicle**

**2n trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Es xerra i es debat sobre els tipus d'aliments més beneficiosos per al nostre organisme. Se cerca la reflexió personal crítica sobre les conductes i els hàbits alimentaris nocius i, també, se cerca la construcció de propostes per modificar-los

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



**OBJECTIUS**

- Conscienciar de la importància d'una alimentació saludable.
- Promoure el consum de més fruita i verdura com aliments saludables entre l'alumnat i les famílies.
- Ensenyar a diferenciar aliments saludables i no saludables, comprendre l'etiquetatge i la informació nutricional i la freqüència amb la qual s'han de consumir.
- Reforçar la importància de fer exercici físic diàriament.

# ESPORTS I PLATJA

**Secundària 2n cicle**  
**3r trimestre**



**MODALITAT**  
**FORMATIVA**

Taller de 2 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Les nostres platges i costes ofereixen una gran diversitat d'espais que es poden aprofitar amb l'alumnat, que així les pot conèixer d'una manera diferent. La intenció d'aquest taller és portar a l'arena propostes esportives actives i hàbits positius. A través d'un circuit d'esportiu ben actiu (volei platja, ultimate platja i spikeball), els alumnes gaudiran d'un dia d'hàbits saludables en el medi natural.

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**OBJECTIUS**

- Conèixer espais naturals d'una manera activa i saludable.
- Aprendre i practicar diferents tipus d'esports en la seva modalitat de platja.
- Afavorir el gaudi d'una activitat esportiva en grup.
- Conèixer, cuidar i respectar el medi natural.



**LLOC DE L'ACTIVITAT**

- Platja de Palmanova.
- Platja de Alcúdia.

# PRIMERS AUXILIS

**Secundària 2n cicle**

**3r trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Hi ha protocols concrets per saber com 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.

# 1r de Batxillerat

---

# SOM AQUÀTICS! BUSSEIG A LA PISCINA

**Batxillerat**

**1r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 3 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Taller de baptisme de busseig. L'alumnat rebrà una introducció teòrica sobre el busseig i l'equip. Després es durà a terme la part pràctica a la piscina. Serà una primera presa de contacte amb l'equip de busseig, en un entorn segur, controlat i amb poca profunditat.

**Requisit important: El centre ha de gestionar la piscina on realitzar el taller (piscina del centre escolar, piscina municipal, piscina privada)**

## «SUMA'T A L'ESPORT A L'ESCOLA»



**OBJECTIUS**

- Oferir un primer contacte amb el món del submarinisme en un entorn segur.
- Conèixer els orígens i evolució del busseig, així com els seus fonaments físics i fisiològics.
- Experimentar habilitats bàsiques d'iniciació del busseig.

# COM T'ENTRENES?

**Batxillerat**

**1r trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

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

## «SUMA'T A L'ESPORT SALUDABLE»



**OBJECTIUS**

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



# TIR AMB FONA

**Batxillerat**

**2n trimestre**



**MODALITAT**

**FORMATIVA**

Taller de 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 Balears prové de l'habilitat com a llançadors dels seus habitants. Amb una simple fona, que és una corda trenada, es poden llançar pilotes amb molta força i punteria. Al taller, hi ha una part històrica i una part pràctica, en la qual s'ensenya a llançar la fona.

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

# PRIMERS AUXILIS

**Batxillerat**

**2n trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 1,5 hores consecutives.



**DESCRIPCIÓ**

Hi ha protocols concrets per saber com 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.

# ESPORTS ALTERNATIUS

**Batxillerat**

**3r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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.

# CONEGUEM EL MINDFULNESS

**Batxillerat**

**3r trimestre**



**MODALITAT  
FORMATIVA**

Taller de 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 incomptables 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.



[esports.conselldemallorca.es](https://esports.conselldemallorca.es)