

CASTELLAR I LA SALUT

ÍNDEX

MINDFULNESS I GESTIÓ EMOCIONAL

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

INTRODUCCIÓ AL BÀSQUET

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

INTRODUCCIÓ A L'ESCALADA A CANGLOMERAT

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

INTRODUCCIÓ A L'ATLETISME

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

INICIACIÓ AL KICK BOXING

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

INICIACIÓ AL TAEKWON-DO

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

INICIACIÓ A LA BOXA

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

GIMNÀSTICA I CHEERLEADING

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

DANSA URBANA

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

ARTS MARCIALS I DEFENSA PERSONAL

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

TENNIS O PÀDEL AL CLUB TENNIS CASTELLAR

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

TALLER D'ELABORACIÓ DE FORMATGES

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

SEU BÉ!

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

SUPORT CASTELLAR PROMOCIONA LA SALUT MENTAL

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

VISITA AL MERCAT AMB TAST A L'AULA

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

SALUT A LES ESCOLES

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

TALLER D'AUTOPROTECCIÓ BÀSIC

I3 I4 I5 1R 2N 3R 4T 5È 6È 1R 2N 3R 4T

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL		PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T

MINDFULNESS I GESTIÓ EMOCIONAL

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Sessió d'una hora de durada per treballar la gestió emocional i introduir el mindfulness (la meditació) a través de jocs i activitats vivencials. La proposta s'estructura a partir de l'eix dels tres cossos: cos, paraula i ment, i s'adapta segons l'edat de l'alumnat.

Cada centre educatiu podrà escollir amb quin grup d'alumnes vol fer la sessió, segons les seves necessitats i interessos. Durant la sessió es treballarà de forma integrada:

- Cos: Activitats per reforçar la connexió amb el propi cos, escoltar-lo, relaxar-lo i cuidar-lo amb consciència.
- Paraula: Dinàmiques per aprendre a comunicar-nos de manera assertiva, escoltar amb empatia i expressar emocions.
- Ment: Introducció al mindfulness i a la meditació a través del joc, l'atenció plena i la creativitat.

OBJECTIUS :

- Reforçar la connexió amb el nostre cos i cuidar-lo com cal, incorporant tècniques de relaxació a les nostres rutines diàries.
- Aprendre a gestionar correctament les nostres emocions, reduir l'estrès i l'ansietat i augmentar el nostre benestar emocional i anímic.
- Millorar la nostra comunicació, aprendre a posar límits i escoltar tant les pròpies necessitats com les dels altres, millorant així la qualitat de les nostres relacions personals.
- Aprendre a meditar i a relacionar-nos millor amb els nostres pensaments per viure amb més calma i claredat mental.
- Conèixer-nos millor i viure amb més pau interior, afavorint una actitud més conscient i equilibrada davant la vida.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A concretar, preferiblement a primera hora del matí
- Lloc de realització: en una sala ampla, sense taules ni cadires on els participants del taller puguin moure's amb llibertat (gimnàs, sala polivalent o sala de psicomotricitat...)
- Cost: Gratuït
- Observacions: En funció de les sol·licituds que es rebin es podrà limitar l'activitat a un curs per centre
- Material de suport:

CONTACTE:

Cristina Valles Grau
665 22 87 23
cristinavgrau@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

INTRODUCCIÓ AL BÀSQUET

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Sessió de jocs de bàsquet per a un grup classe, dinamitzat per un entrenador titulat del Club Bàsquet Castellar.

Es farà una breu xerrada explicativa sobre els beneficis, cognitius i socials, de la pràctica del bàsquet. Posteriorment els entrenadors proposaran diferents activitats individuals, per parelles i grupals, on es podran realitzar exercicis d'habilitat, coordinació, associatius...

Els exercicis proposats buscaran potenciar L'ATENCIÓ I CONCENTRACIÓ de l'alumne tenint en compte les característiques del bàsquet, ja que es desenvolupa en situacions de joc ràpid on la presa de decisions i la constant interacció amb l'entorn requereixen un alt nivell d'atenció selectiva i dividida, fonament de la presa de decisions.

L'activitat que proposen és per realitzar-la a l'escola, en alguna plaça o parc propers (que disposin de pista) o al Pavelló Puigverd.

OBJECTIUS :

- Fomentar la pràctica esportiva.
- Conèixer el bàsquet com a vehicle per promoure la salut cardiovascular i millorar la coordinació i l'agilitat.
- Promoure un esport amb exigència cognitiva: Presa de decisions, anticipació, processament d'informació, atenció i concentració, memòria de treball, resolució de problemes...
- Fomentar el treball d'equip mitjançant el respecte i la solidaritat.

INFORMACIÓ:

- Durada: Dues hores i mitja
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A concretar
- Lloc de realització: Pavelló Puigverd (País valencià nº 1). També es podria realitzar a les instal·lacions de l'Escola o algun parc (per exemple, Plaça Catalunya)
- Cost: Gratuït
- Observacions: portar roba i calçat esportiu. el Club Bàsquet Castellar proporcionarà el material necessari per portar a terme l'activitat.
- Material de suport:

CONTACTE:

Jaume Prat i Julián Moreno
677 48 73 43
cbc@cbcastellar.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

INTRODUCCIÓ A L'ESCALADA A CANGLOMERAT

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Sessions d'introducció a l'escalada que es poden adaptar a la franja d'edat de l'alumnat i a les necessitats del centre.

OPCIÓ A: Visita a la sala d'escalada per aprendre les tècniques bàsiques d'escalada. Es realitzaran jocs i dinàmiques i es practicarà l'escalada en bloc (l'escalada en bloc és aquella en que no s'utilitzen cordes ni aparells d'escalada i la caiguda és als matalassos)

OPCIÓ B: Visita més complerta a l'escola d'escalada, per aprendre les tècniques bàsiques d'escalada, nusos... Es realitzaran jocs i dinàmiques i es practicarà l'escalada en bloc i l'escalada amb corda.

ALTRES OPCIONS: Canglomerat es posa a disposició dels centres educatius per oferir cicles dedicats a l'escalada, on l'alumnat podrà aprendre les tècniques bàsiques, conèixer els materials i nusos, i practicar un esport tan complet com l'escalada.

OBJECTIUS :

- Conèixer i practicar les tècniques bàsiques d'escalada, tant en bloc com amb corda, adaptant-les a les edats i nivells dels participants.
- Aprendre l'ús i la funció del material bàsic, incloent arnesos, cordes i nusos fonamentals.
- Desenvolupar la coordinació motriu, l'equilibri i la força mitjançant jocs i pràctiques d'escalada.
- Fomentar la seguretat i la responsabilitat personal i col·lectiva durant l'activitat, entenent les normes específiques de l'escalada en bloc i amb corda.
- Potenciar la confiança, el respecte i el treball en equip, establint una experiència positiva i motivadora en l'entorn d'escalada.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora i mitja (opció A), dues hores (opció B) o altres opcions parlades amb els centres.
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A concretar, preferiblement a primera hora del matí
- Lloc de realització: Canglomerat (carrer Sant Feliu, 11)
- Cost: Opció A (4€ per alumne, mínim 13 alumnes), opció B (6€ per alumne, mínim 13 alumnes). Per altres opcions, caldria concretar-ho directament amb el centre d'escalada
- Observacions: cal especificar quina opció escolliu.
- Material de suport:

CONTACTE:

Canglomerat, Xavi Viadé
620 88 86 64
canglomeratclub@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL		PRIMÀRIA				SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.			
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

INTRODUCCIÓ A L'ATLETISME

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Jornada de descoberta a les pistes municipals d'atletisme, estructurada en dues parts complementàries:

En la primera part, una persona vinculada al Club Atlètic Castellar oferirà una breu xerrada divulgativa on explicarà la pràctica de l'atletisme des de diverses perspectives, des de la promoció i la pràctica escolar fins a l'àmbit internacional i olímpic. També es presentaran les diferents modalitats i proves que integren aquest esport.

La segona part consistirà en una sessió pràctica d'activitats atlètiques, dissenyades i acordades entre el Club Atlètic i l'escola, adaptades a l'edat i nivell dels alumnes. Aquesta sessió podrà ser conduïda pel personal del club o, si es prefereix, pel professorat de l'escola, prèvia sol·licitud del material necessari al Club Atlètic Castellar.

OBJECTIUS :

- Conèixer el context i la importància de l'atletisme, des de la pràctica escolar fins a l'escenari olímpic.
- Identificar i comprendre les diferents modalitats i proves que formen part de l'atletisme.
- Participar activament en activitats pràctiques que desenvolupin habilitats motrius bàsiques com la velocitat, la força i la resistència.
- Fomentar l'interès i la motivació per incorporar l'atletisme com a part d'un estil de vida saludable.
- Potenciar valors com el treball en equip, la superació personal i el respecte per les normes esportives.

INFORMACIÓ:

- Durada: 3 hores aproximadament
- Nombre d'alumnes per sessió: 2 grups classe
- Dia/es i horari: A concretar, en horari de matí
- Lloc de realització: pistes municipals d'atletisme. Garrotxa, s/n
- Cost: Gratuït
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva
- Material de suport:

CONTACTE:

cacastellar@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

INICIACIÓ AL KICK BOXING

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat es desenvoluparà en dues parts. En la primera, es realitzarà un escalfament i estiraments específics per preparar el cos i minimitzar el risc de lesions durant la pràctica del Kick-Boxing.

A la segona part, s'introduiran i practicaran tècniques bàsiques d'aquesta disciplina, combinant-les amb exercicis enfocats a millorar la coordinació, l'equilibri i la concentració, qualitats fonamentals per a la pràctica efectiva i segura del Kick-Boxing.

OBJECTIUS :

- Preparar el cos i la ment per a la pràctica segura i efectiva del Kick-Boxing mitjançant un escalfament i estiraments adequats.
- Conèixer i practicar les tècniques bàsiques del Kick-Boxing, adaptades al nivell dels participants.
- Desenvolupar habilitats motrius com la coordinació, l'equilibri i la concentració, essencials per a la disciplina marcial.
- Fomentar la disciplina, la constància i el respecte per l'esport i els companys de pràctica.
- Potenciar la confiança en un mateix i la capacitat de superar reptes físics i mentals.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: Dilluns, dimecres o divendres entre les 9.30 i les 12.30h
- Lloc de realització: Gimnàs World. Pare Borrell, 12
- Cost: Gratuït
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva
- Material de suport:

CONTACTE:

Gimnàs World, Kiko De La Rosa
639 31 76 45
gimnasworldtkd@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

INICIACIÓ AL TAEKWON-DO

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat es desenvoluparà en dues parts. En la primera, es realitzarà un escalfament i estiraments específics per preparar el cos i minimitzar el risc de lesions durant la pràctica segura del Taekwon-do.

A la segona part, s'introduiran i practicaran tècniques bàsiques d'aquesta art marcial, combinant-les amb exercicis enfocats a millorar la coordinació, l'equilibri i la concentració, qualitats fonamentals per a la pràctica efectiva d'aquest esport.

OBJECTIUS :

- Preparar el cos i la ment per a la pràctica segura i efectiva del Taekwon-do mitjançant un escalfament i estiraments adequats.
- Conèixer i practicar les tècniques bàsiques de Taekwon-do, com cops de peu, cops de puny i postures fonamentals.
- Desenvolupar habilitats motrius com la coordinació, l'equilibri i la concentració, claus per al control i l'execució de les tècniques.
- Fomentar la disciplina, el respecte per les regles i els companys, i la perseverança en l'aprenentatge.
- Potenciar la confiança en un mateix i la capacitat de superar reptes físics i mentals durant la pràctica.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: Dilluns, dimecres o divendres entre les 9.30 i les 12.30h
- Lloc de realització: Gimnàs World. Pare Borrell, 12
- Cost: Gratuït
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva
- Material de suport:

CONTACTE:

Gimnàs World, Kiko De La Rosa
639 31 76 45
gimnasworldtkd@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

INICIACIÓ A LA BOXA

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat es desenvoluparà en dues parts. En la primera, es realitzarà un escalfament i estiraments específics per preparar el cos i minimitzar el risc de lesions durant la pràctica segura de la boxa.

A la segona part, s'introduiran i practicaran tècniques bàsiques, combinant-les amb exercicis enfocats a millorar la coordinació, l'equilibri i la concentració, qualitats fonamentals per a la pràctica efectiva d'aquest esport.

OBJECTIUS :

- Preparar el cos i la ment per a la pràctica segura i efectiva del boxa mitjançant un escalfament i estiraments adequats.
- Conèixer i practicar les tècniques bàsiques del boxa, com la posició, els desplaçaments i els cops fonamentals (jab, directe, ganxo).
- Desenvolupar la coordinació, l'equilibri i la rapidesa, habilitats clau per a un bon rendiment en la pràctica del boxa.
- Fomentar la disciplina, la concentració i el respecte per les normes i els companys durant l'entrenament.
- Potenciar la confiança en un mateix i la capacitat de superar reptes físics i mentals en un esport de contacte.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: Dilluns, dimecres o divendres entre les 9.30 i les 12.30h
- Lloc de realització: Gimnàs World. Pare Borrell, 12
- Cost: Gratuït
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva
- Material de suport:

CONTACTE:

Gimnàs World, Kiko De La Rosa
639 31 76 45
gimnasworldtkd@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA				SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.	
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T

GIMNÀSTICA I CHEERLEADING

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

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

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

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

OBJECTIUS :

- Conèixer l'origen i la història del cheerleading, així com desmentir estereotips i mites relacionats amb aquest esport.
- Reconèixer i valorar la complexitat física i tècnica que implica la pràctica del cheerleading.
- Desenvolupar habilitats individuals com la coordinació, l'equilibri i la força mitjançant la pràctica de moviments bàsics.
- Fomentar el treball en equip i la comunicació efectiva durant l'execució d'elements grupals com les piràmides i les coreografies.
- Potenciar la disciplina, la responsabilitat i la motivació com a valors fonamentals dins de la pràctica del cheerleading.

INFORMACIÓ:

- Durada: Entre 1 i 2 hores
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A convenir
- Lloc de realització: Centre educatiu
- Cost: preu en funció del nombre de sessions que es facin, mínim una sessió un hora 60€
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva. Cal disposar d'un altaveu amb connexió bluetooth o cable i tatami o matalasset.
- Material de suport:

CONTACTE:

Our Solution Site, Laura o Joshua

oursolutionsiteacademia@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA				SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.	
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T

DANSA URBANA

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Sessió d'introducció a la dansa urbana, on es treballaran els fonaments bàsics i es farà un tastet de diferents estils com el hip-hop, breakdance, house dance, popping, locking i dancehall, entre d'altres. La classe combinarà explicacions breus sobre l'origen i les característiques de cada estil amb exercicis pràctics, dinàmics i adaptats a l'edat i nivell dels participants. Es fomentarà la creativitat, el ritme, la coordinació i l'expressió corporal

OBJECTIUS :

- Conèixer l'origen i les característiques principals de diversos estils de dansa urbana com el hip-hop, breakdance, house dance, popping, locking i dancehall.
- Explorar i practicar moviments bàsics propis de cada estil, desenvolupant la coordinació, el ritme i el control corporal.
- Fomentar l'expressió personal i la creativitat a través del moviment i la improvisació.
- Potenciar la confiança en un mateix i el respecte envers les propostes dels companys i companyes.
- Valorar la dansa urbana com una forma d'activitat física i artística rica en valors culturals i socials.

INFORMACIÓ:

- Durada: Entre 1 i 2 hores
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A convenir
- Lloc de realització: Centre educatiu
- Cost: preu en funció del nombre de sessions que es facin, mínim una sessió un hora 60€
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva. Cal disposar d'un altaveu amb connexió bluetooth o cable i tatami o matalasset.
- Material de suport:

CONTACTE:

Our Solution Site, Laura o Joshua

oursolutionsiteacademia@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA				SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.	
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T

ARTS MARCIALS I DEFENSA PERSONAL

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Sessió introductòria de defensa personal, on s'explicaran les bases de diferents estils d'arts marcial i es practicaràn tècniques bàsiques adaptades als participants. L'activitat estarà enfocada a desenvolupar la consciència corporal, la confiança i la seguretat davant situacions hipotètiques de risc, sempre des d'un punt de vista preventiu i no violent.

OBJECTIUS :

- Conèixer el concepte general d'arts marcial i la seva relació amb la defensa personal.
- Identificar alguns estils d'arts marcial i entendre les seves diferències i punts en comú.
- Aprendre i practicar tècniques bàsiques de defensa personal adaptades a l'edat i capacitats dels participants.
- Desenvolupar la confiança en un mateix, l'autocontrol i la capacitat de resposta davant situacions de tensió.
- Fomentar valors com el respecte, la responsabilitat i la no violència com a base de la pràctica marcial.

INFORMACIÓ:

- Durada: Entre 1 i 2 hores
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A convenir
- Lloc de realització: Centre educatiu
- Cost: preu en funció del nombre de sessions que es facin, mínim una sessió un hora 60€
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva. Cal disposar d'un altaveu amb connexió bluetooth o cable i tatami o matalasset.
- Material de suport:

CONTACTE:

Our Solution Site, Laura o Joshua

oursolutionsiteacademia@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

TENNIS O PÀDEL AL CLUB TENNIS CASTELLAR

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Activitat d'iniciació al tennis i/o al pàdel, adaptada a l'edat i nivell dels participants. A través de jocs i exercicis dinàmics, els alumnes aprendran els cops bàsics, milloraran la coordinació i es familiaritzaran amb el material específic (raquetes, pilotes, xarxes, etc.). Els infants més petits realitzaran activitats adaptades que afavoreixin el desenvolupament motriu i la connexió amb l'esport.

Es podrà escollir una de les tres opcions següents en el moment de fer la sol·licitud:

- Sessió de tennis
- Sessió de pàdel
- Sessió mixta de tennis i pàdel

L'activitat es pot dur a terme tant a les instal·lacions del Club Tennis Castellar com a l'escola. El club posa a disposició tot el material necessari per al bon funcionament de la sessió (pilotes, raquetes, cons, cèrcols, etc.).

OBJECTIUS :

- Conèixer les normes bàsiques i els fonaments del tennis i/o del pàdel.
- Aprendre i practicar els cops bàsics de cada esport (servei, volea, cop de drete i revés).
- Millorar la coordinació, l'equilibri i la motricitat a través de jocs i exercicis específics.
- Afavorir la familiarització amb el material i l'espai de joc d'una manera lúdica i segura.
- Fomentar el respecte, la cooperació i l'esperit esportiu entre els participants.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A convenir
- Lloc de realització: Club Tennis Castellar (Carrer Sant Feliu, s/n, al costat del Pavelló Dani Pedrosa)
- Cost: 3€ per alumne la sessió de tennis i 4€ per alumne la sessió de pàdel
- Observacions: Cal que l'alumnat vagi amb roba i calçat adequat per a la pràctica esportiva.
- Material de suport:

CONTACTE:

Club Tennis Castellar, Agustí Antolino
619 98 98 78
tenniscastellar@telefonica.net

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

TALLER D'ELABORACIÓ DE FORMATGES

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Activitat pràctica i vivencial on l'alumnat descobrirà com s'elabora el formatge a partir de la llet d'ovella. A través d'una demostració en directe, es presentarà tot el procés: des de l'addició del quall i la formació de la quallada, fins a l'extracció del sèrum, l'emmotllament amb draps de cotó i el premsat final.

Al llarg de la sessió, i en funció de l'edat dels alumnes, es treballaran conceptes com la transhumància, els estats de la matèria (líquid i sòlid), i els components de la llet (proteïnes, greixos, lactosa...).

L'alumnat podrà participar activament en diferents parts del procés i l'activitat finalitzarà amb un petit tast del formatge elaborat.

OBJECTIUS :

- Comprendre el procés d'elaboració artesanal del formatge a partir de la llet.
- Identificar els components principals de la llet (proteïna, greix, lactosa) i la seva transformació durant el procés.
- Reconèixer els canvis d'estat de la matèria (de líquid a sòlid) que es produeixen en la fabricació del formatge.
- Relacionar la producció de formatge amb conceptes culturals com la transhumància i l'aprofitament dels recursos naturals.
- Participar activament en l'elaboració del formatge i valorar l'origen dels aliments a través d'una experiència sensorial i educativa.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A convenir
- Lloc de realització: A l'aula
- Cost: gratuït
- Observacions:
- Material de suport:

CONTACTE:

Carnisseria Casé, David Casé
93 747 36 05
informaciocase@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

SEU BÉ!

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

La proposta consta de cinc intervencions complementàries que tenen com a objectiu fomentar hàbits saludables relacionats amb la higiene postural dins l'àmbit escolar i familiar. El programa està dissenyat per incidir de manera coordinada en alumnat, professorat i famílies.

1. Activitat amb l'alumnat: Sessió informativa i participativa plantejada com una xerrada que convida a la reflexió i a la formulació de propostes pròpies. 30-45 minuts de durada.
2. Xerrada amb el professorat: Sessió formativa sobre el desenvolupament infantil i la postura, amb especial atenció a com promoure hàbits saludables a l'escola i prevenir les conseqüències d'una mala higiene postural. 30-45 minuts de durada.
3. Xerrada amb les famílies: Espai de reflexió i informació adreçat a les famílies dels alumnes participants. Es tractaran bones pràctiques de postura a casa (durant els àpats, els deures, l'ús de pantalles...) i com reforçar els hàbits saludables adquirits a l'escola. 30-45 minuts de durada.
4. Valoració i avaluació del programa
5. Propostes d'adaptació del mobiliari: Si s'escau, es faran recomanacions per a millorar l'ergonomia de l'aula, amb propostes senzilles i realistes d'adaptació del mobiliari.

OBJECTIUS :

- Sensibilitzar l'alumnat, el professorat i les famílies sobre la importància de mantenir una bona postura com a hàbit saludable en el dia a dia.
- Fomentar hàbits de higiene postural dins i fora de l'aula, a través d'activitats pràctiques i recursos pedagògics adaptats.
- Prevenir possibles alteracions posturals mitjançant la informació, la detecció precoç i l'adaptació de l'entorn escolar.
- Promoure la corresponsabilitat educativa entre escola i família per consolidar els bons hàbits posturals en tots els àmbits de la vida quotidiana.

INFORMACIÓ:

- Durada: 30-45 minuts
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A convenir
- Lloc de realització: A l'aula
- Cost: gratuït
- Observacions:
- Material de suport:

CONTACTE:

Sala Puigverd, Marta Prat
93 747 27 91
salapuigverd@hotmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA				SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	

SUPORT CASTELLAR PROMOCIONA LA SALUT MENTAL

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat consisteix en una intervenció a l'aula per part d'una entitat especialitzada en salut mental del municipi, que es presenta a l'alumnat mitjançant dinàmiques participatives. Aquestes dinàmiques serveixen com a punt de partida per introduir el debat entorn la salut mental, les emocions i la inclusió social.

La proposta es pot dissenyar i adaptar a les necessitats de cada centre educatiu (es necessitarà contacte previ amb un responsable del centre educatiu) i té com a objectiu fomentar l'educació emocional, i el respecte per la diversitat. Tot plegat, amb una clara orientació cap a la prevenció del patiment emocional i la promoció d'una bona salut mental entre infants i joves. Portant als cursos de secundària històries de vida en primera persona amb un diagnòstic de salut mental. I a primària (5è i 6è) una dinàmica entorn de les emocions.

OBJECTIUS :

- Afavorir espais de diàleg i reflexió a l'aula entorn la salut mental, les emocions i les relacions socials.
- Potenciar l'autoestima, l'empatia i la capacitat per gestionar conflictes de manera respectuosa i positiva.
- Fomentar la inclusió i l'acceptació de la diversitat com a valors fonamentals per al benestar emocional col·lectiu.
- Contribuir a la prevenció del patiment psicològic mitjançant l'educació emocional i la promoció d'un entorn segur i saludable.
- Donar visibilitat a històries de vida amb un diagnòstic de salut mental.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A convenir, en horari de matí i/o tarda
- Lloc de realització: A l'aula
- Cost: Gratuït
- Observacions: És necessari que la persona referent del grup estigui present a l'aula per facilitar la dinamització.
- Material de suport:

CONTACTE:

Suport Castellar, Miriam Movilla i Rosa García
93 715 89 90, 658 47 55 79
suportcastellar@hotmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL		PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T

VISITA AL MERCAT AMB TAST A L'AULA

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

L'activitat consisteix en una visita al mercat municipal, on l'alumnat podrà conèixer de prop el funcionament d'aquest espai i, especialment, les parades de fruites i verdures. Durant la visita, es fomentarà l'observació activa dels productes de temporada, de proximitat i variats. Els infants participaran en la compra col·lectiva de diferents fruites, que després es tastaran a l'escola com a part d'una experiència sensorial i educativa vinculada a l'alimentació saludable.

OBJECTIUS :

- Conèixer l'entorn del mercat com a espai de consum responsable i accés a productes frescos i de temporada.
- Identificar diferents tipus de fruites i verdures, valorant la diversitat, el color i l'origen dels aliments.
- Fomentar hàbits d'alimentació saludable a través del tast conscient i la participació activa en la compra.
- Afavorir l'autonomia, la cooperació i l'aprenentatge vivencial en un context real i proper.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora i mitja
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: Dimecres al matí
- Lloc de realització: Mercat municipal i aula
- Cost: Gratuït
- Observacions:
- Material de suport:

CONTACTE:

Unitat d'Infància, Mercè Costa
93 714 40 40, ext.1305
infancia@castellarvalles.cat

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA				SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	

SALUT A LES ESCOLES

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

Proposta del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya per promocionar un projecte de salut escolar a tota Catalunya; (<https://www.fisioterapeutes.cat/ca/ciutadans/consells/salut-a-les-escoles>)

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

Es treballen els bons hàbits posturals basant-se en la darrera evidència científica, conceptes bàsics sobre pedagogia del dolor, prevenció de lesions i patologies... Es fa èmfasi a la importància de l'activitat física i la reducció de la conducta sedentària; amb una presentació didàctica i il·lustrativa.

OBJECTIUS :

- Promoure els bons hàbits posturals a l'aula basant-se en l'evidència científica més actual.
- Difondre coneixements bàsics sobre la pedagogia del dolor i la prevenció de lesions i patologies relacionades amb la postura.
- Sensibilitzar sobre la importància de l'activitat física regular i la necessitat de reduir la conducta sedentària en l'alumnat.
- Facilitar als docents recursos i jocs pràctics per treballar la salut postural de manera lúdica i efectiva dins l'escola.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A concretar, en horari de tarda
- Lloc de realització: A l'aula
- Cost: Gratuït
- Observacions:
- Material de suport:

CONTACTE:

Col·legi de fisioterapeutes de Catalunya
anahifisioterapia@gmail.com

ESCOLA BRESSOL	INFANTIL			PRIMÀRIA						SECUNDÀRIA				POSTOBLIG.
	I3	I4	I5	1R	2N	3R	4T	5È	6È	1R	2N	3R	4T	

TALLER D'AUTOPROTECCIÓ BÀSIC

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT:

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

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

Consells bàsics sobre perill i autoprotecció.

PAS (Protegir, Avisar, Socórrer).

Activar el Sistema d'Emergències. Trucades 112.

OBJECTIUS :

- Conèixer els conceptes bàsics sobre perill i autoprotecció per actuar amb seguretat.
- Aprendre i interioritzar el protocol PAS (Protegir, Avisar, Socórrer) per a una correcta actuació en situacions d'emergència.
- Saber com activar el Sistema d'Emergències i realitzar trucades efectives al 112.
- Desenvolupar habilitats pràctiques bàsiques per a la prevenció d'accidents i la resposta inicial en cas d'incidents.

INFORMACIÓ:

- Durada: 1 hora
- Nombre d'alumnes per sessió: 1 grup classe
- Dia/es i horari: A concretar
- Lloc de realització: A l'aula
- Cost: Gratuït
- Observacions:
- Material de suport:

CONTACTE:

Unitat d'Infància, Mercè Costa

93 714 40 40, ext.1305

infancia@castellarvalles.cat
