



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
Escola Roc Blanc

Setmana esportiva

Escola Roc Blanc

Viladecavalls



Curs 2011 / 2012



Setmana de l'esport: Olimpíades London 2.012

Del 26 al 30 de març

A continuació us fem arribar la relació d'activitats que anirem realitzant al llarg de la setmana.

Treball previ

1. Escollir **Esport o Olimpíades** per grup classe i **la bandera** que els/les representarà.
2. **Mural informatiu** de les Olimpíades de London.
3. **Inauguració:** Bandera i torxa Olímpica.
4. **Decoració** de l'escola ambientada amb elements representatius de London (autobusos, cabines telefòniques, bústies, etc.).

1. Inauguració dels jocs

1.1.- XERRADA DE L' ALCALDE:

L'alcalde de Viladecavalls farà la inauguració de la Setmana de l'esport de la nostra escola.

1.2.- PRESENTACIÓ EQUIPS PARTICIPANTS I MANIFEST:

La Directora Ma Consol Rodríguez llegirà el manifest per a l'educació i l'esport i farà la presentació dels diferents equips que participaran en les olimpíades de l'Escola Roc Blanc.

1.3.-EXHIBICIÓ:

Presentació i desfilada dels autobusos, cabines telefòniques, bústies i d'altres elements representatius de la seu olímpica d'aquest 2012 London, conjuntament amb l'exhibició d'algunes i alguns gimnastes esportius de la nostra escola.

Entrada de la bandera olímpica i torxa olímpica pels alumnes de Cicle Superior .

2. Tallers esportius

TALLER DE BALLERUCA

Treball de coordinació i expressió corporal

TALLER TAEKWONDO

Iniciació al taekwondo

TALLER D' HANDBOL

Iniciació a l'handbol.

TALLER BÀSQUET

Explicació i partit de bàsquet



TALLER ESGRIMA

Iniciació a l'esgrima esport olímpic

TALLER FRISBEE

Conèixer i practicar un esport no convencional.

TALLER DE RUGBY

Conèixer la tècnica del rugby

TALLER JUDO

Iniciació al judo esport olímpic

3. Medalles olímpiques

TALLER MEDALLES

Elaboració de les medalles olímpiques que seran atorgades als participants en la cloenda final dels jocs olímpics.

4. Sortides fora de l'escola

Infantil i Cicle Inicial

Jornada d'atletisme a les pistes d'Atletisme de Rubí.

Realització de diferents proves atlètiques per tal d'apropar a l'alumnat a aquesta disciplina esportiva.

Cada cicle EI i CI competirà entre els alumnes del mateix cicle.

1.- CURSA LLARGA:

Han de realitzar una volta sencera a la pista gran d'atletisme.

Es dividirà el grup en dos per igualar els nivells (Educació Infantil i Cicle Inicial).

2.- SALTS :

Hi haurà salt de llargada sobre la sorra, imitació del salt de perxa i el salt d'alçada sobre matalassos.



3.- LLANÇAMENTS:

Han de realitzar el llançament el més lluny possible (PES pilotes, indiacas, DISC plats voladors, JAVELINA d'escuma, MARTELL). Depenent del cicle s'utilitzaran diferents objectes amb més o menys pes.

4.- CURSA VELOCITAT:

Els/les alumnes individualment han de recórrer una distància d'uns 20 metres.

5.- TANQUES:

Els/les alumnes individualment han de recórrer una distància d'uns 20 metres saltant les tanques col·locades al carrer corresponent.

6. CURSA DE RELLEUS:

Els/les alumnes han de recórrer una distància d'uns 20 metres i passar el testimoni als companys/es del mateix equip.

Cicle Mitjà

Activitat de patinatge a les Pistes de Gel del Barça el dijous, 29 de març.
Sortida lúdica esportiva d'un esport atractiu i divertit.

IMPORTANT portar casc i guants.

Cicle Superior

Visita a l'Estadi Olímpic: museu i anella olímpica el dijous, 29 de març.
Visió global, històrica i educativa de les diferents modalitats i disciplines de l'esport olímpic.

5. Gimcana escolar. Divendres, 30 de març
--

Participarà tota l'escola de P3 a 6è.

Els/Les nens/es aniran per tota l'escola realitzant tot un seguit de proves en les que posaran en pràctica el joc en equip, els valors esportius, les habilitats motrius de cadascú i els coneixements adquirits durant la setmana de l'esport.

Les proves a realitzar seran:



1. **Paracaigudes: activitats amb el paracaigudes** (passar pilota a un nen de fora, aixecar pilota o fer-la rodolar, amagar-se a sota, etc.).
2. **Circuit d'agilitat i relleus:** Disposem a l'alumnat en 4 o 6 fileres. Fem curses de relleus passant diferents obstacles (anelles cap, plats voladors, cullera i pilota ping-pong, mocadors).
3. **Ratolí que t'engampa el gat.** Joc de pati on farem una rotllana i dos nens/es s'hauran d'atrapar.
4. **Gatets al cau.**
5. **Activitats de punteria:** dianes, anelles dins cons, boles dins forat, etc.. Anotar puntuacions.
6. **Aranya triple.**
7. **Respondre a preguntes relacionades amb l'esport tretes del Trivial.**
Si no l'encerten se'ls hi pintarà una part de la cara.
8. **Jocs d'equilibri** (xanques, bancs de fusta, pedals, saturns)
9. **Arrenca cues:** És el joc d'agafar-li les cues (mocadors) a les guineus.
10. **Bitlles i petanca.**
11. **Catifa màgica.** Portar 1 pilota sobre un matalàs. Tots.
12. **Cursa de sacs.**
13. **Passar els globus.** Fer dos equips i passar tots els globus a l'equip contrari. Guanya qui tingui menys globus al seu camp.

PICA-PICA!!

11,30h. a 12,30h. Cada classe realitzarà un pica-pica a l'aula com a cloenda final de la gimcana i dels jocs realitzats durant la setmana.

6. Jornades recreatives i esportives

Realització de diferents jocs motrius, esportius i lúdics distribuïts pels patis de l'escola. L'objectiu d'aquestes activitats lliures serà gaudir d'un temps lúdic fent esport, compartit amb companys/es d'aula i els/les mestres.

7. Trobada esportiva entre l'Escola Roc Blanc i Rosella

Realització de diferents jocs esportius entre els/les alumnes de 5è de les dues escoles del municipi. Amb aquestes trobades pretenem propiciar les relacions interpersonals entre ells i elles per tenir un primer contacte abans de començar l'institut i per contribuir a una millor convivència, acceptació i respecte des de la vessant lúdica i esportiva.



8. Exhibicions

EXHIBICIÓ GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Els/Les alumnes de la nostra escola que practiquen la gimnàstica artística faran una petita demostració de les formes d'expressió i moviments corporals que han assolit practicant aquest esport.

EXHIBICIÓ PATINATGE SOBRE RODES

Presentació d'alumnes de l'escola que practiquen l'esport del patinatge sobre rodes i exhibició d'un ball organitzat per elles.

9. Exposició i xerrades

Exposició “Veurà el que és capaç de fer” tractarà la temàtica dels paralímpics:

- Imatges fotogràfiques d'esportistes paralímpics.
- Sensibilització dels nostres alumnes sobre la importància de l'esport com a mitjà d'integració.
- Fer conèixer l'esport que practica el col·lectiu de persones amb discapacitats (físiques, psíquiques i sensorials).

Xerrada “Voluntaris”

Vindrà a fer una xerrada als/les alumnes de 6è el Senyor Pedro Viciano. Aquest va participar a les Olimpíades del 92 dins el Comité Organitzador i dirigint els voluntaris olímpics a la secció de taikwondo. A més vindrà l'equip olímpic de hockey a fer una xerrada als/les alumnes de 4t.

10. Comunitat educativa

Els/Les representants de mares i pares organitzaran el cap de setmana abans de la Setmana Esportiva “La Caminada Familiar”. Aquesta sortida, on cada any participen totes les famílies i mestres de l'escola, vol engrescar a tota la comunitat educativa a fer esport amb el propòsit d'incentivar els bons hàbits esportius i alimentaris (parada de fruites) en contacte directa amb la natura.

11. Cloenda de la Setmana de l'Esport

A l'acte de cloenda es realitzaran les següents activitats:

- . Presentació de les persones representants de l'Ajuntament i d'altres.
- . Exhibició de les patinadores artístiques de la nostra escola.
- . Desfilada i entrega final de les medalles olímpiques.
- . Cloenda musical de la setmana esportiva.