

**CATÀLEG D'ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES ADAPTADES A LA NORMATIVA
COVID-19 PER A ENTITATS INSCRITES AL PROGRAMA JEE
TEMPORADA 2020-2021**

BLOC 1. ACTIVITATS ESPORTIVES

1. Jocs populars i tradicionals
2. Multiaventura
3. Psicomotricitat
4. Jugam, posa valors a l'esport
5. Esports individuals
6. Jocs d'aigua

BLOC 2. TALLERS

1. Ballam
2. Relaxació
3. Primers auxilis
4. Tots i totes jugam
5. Entrenament funcional

BLOC 3. CLUBS D'ELIT I ESPORTISTES SINGULARS

1. Anada a un partit i taller Urbia Voley Palma
2. Anada a un partit i taller Palma Futsal
3. Xerrada de Pedro González «Si creus en el teu somni, t'arrisques a aconseguir-lo»
4. Xerrada de Tòfol Castanyer «Repte 54 mils a la serra de Tramuntana»
5. Xerrada de Joan Reinoso «No hi ha reptes impossibles»
6. Xerrada de Cristina Prats «Tots som campions quan feim l'esport que ens agrada. No és necessari guanyar cap cursa»
7. Xerrada de Mavi García «La lluita constant de l'esportista»
8. Xerrada de Brigitte Yagüe «La distància entre els teus somnis i la realitat»
9. Xerrada de Bel Calero «L'esport des de la igualtat d'oportunitats»

BLOC 4. SORTIDES A LA NATURA

1. Senderime
2. Marxa nòrdica

BLOC 1. ACTIVITATS ESPORTIVES

1. Jocs populars i tradicionals

<p>Durada i nombre màxim de participants</p> <p>L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i s'adreça únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>5 monitors</p>
<p>Espai</p> <p>Ha de ser un espai gran, pla i a l'aire lliure. En el cas qui hi hagi el Multibosc encantat, es necessita un espai adequat per poder ancorar el castell. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.</p>
<p>Material a emprar</p> <p>Tir amb fona, 2 jocs complets de bitlles, 15 sacs, 2 cordes llargues, 10 cordes petites, 2 jocs de xarranca, 2 llits elàstics, 10 cons, jocs gegants (dames, Connecta 4, mikado, etc.), castell inflable Multibosc encantat, motor del castell inflable, EPI, extintor, farmaciola i imatge.</p>
<p>Funcions del monitor</p> <ul style="list-style-type: none">• Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).• Vetllar per la seguretat dels infants.• Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.• Desinfectar el material.
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Carreres de sacs, xarranca, estirar corda, llits elàstics i bitlles:</i> no es fa tot a la vegada, es van proposant els diferents jocs. Una vegada s'acaba un, es comença l'altre.• <i>Jocs tradicionals:</i> estàtues, patito anglès... Es segueix la mateixa dinàmica de l'apartat anterior.• <i>Jocs gegants</i> (mikado, dames gegants, Connecta 4, etc.)• <i>Tir amb fona</i>• <i>Castell inflable:</i> Multibosc encantat

2. Multiaventura

Durada i nombre màxim de participants

L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i s'adreça únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.

Nombre de monitors i opcions

Opció A: rocòdrom fix + activitats (4 monitors)

Opció B: rocòdrom inflable + activitats (3 monitors)

Opció C: Top30 + activitats (5 monitors)

Espai

Ha de ser un espai gran, pla i a l'aire lliure. També és necessari un espai amb arbres per muntar l'equilibri sobre corda (*slackline*). Si hi ha el Top30 o el rocòdrom inflable, es necessita un espai adequat per poder ancorar el castell. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectar les distàncies de seguretat.

Material a emprar

Jocs de circ (xanques, malabars, plats, diàbolo, hula-hoop, indiaques), circuit amb patins (patins, cascs, cons, piques, enganxa piques, cons amb forats, monopatins) + equilibri sobre corda (*slackline*) amb 4 matalassos, rocòdrom fix, rocòdrom inflable o Top30, farmaciola, motor del castell inflable, EPI, extintor i imatge.

Funcions del monitor

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Desinfectar el material.

Explicació de l'activitat

- *Rocòdrom fix, inflable o Top30*
- *Circuit amb patins*: per al circuit de patins es munta un petit circuit d'habilitats que sigui adequat a l'edat. Hi pot haver rectes, ziga-zaga, rotondes, etc.
- *Equilibri sobre corda (slackline)*: s'ha de tenir en compte si es pot muntar o no, depenent de l'espai.
- *Jocs de circ*: malabars, xanques, plats, diàbolo...

3. Psicomotricitat

<p>Edat recomanada per a l'activitat</p> <p>Per a infants de 3 a 6 anys</p>
<p>Durada i nombre màxim de participants</p> <p>L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i està adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>4 monitors</p>
<p>Espai</p> <p>Es necessita un espai gran, pla i a l'aire lliure. En el cas que hi hagi l'Aventura Park es necessita un espai adequat per poder ancorar el castell. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.</p>
<p>Material a emprar</p> <p>Construccions gegants de plàstic, tanques, cucs, cercols, cons, cordes, 3 matalassos, pilotes, cistelles, escala de coordinació, farmaciola, Aventura Park, motor del castell inflable, EPI, extintor, farmaciola i imatge.</p>
<p>Funcions del monitor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre). • Vetllar per la seguretat dels infants. • Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit. • Desinfectar el material.
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Construccions gegants de plàstic:</i> el monitor que està a l'estació ha de marcar una sèrie de construccions (una taula, una casa, etc.) i entre tots els participants les han de fer. Si els participants proposen una construcció adequada, aquesta té prioritat sobre la del monitor. • <i>Jocs de psicomotricitat:</i> es fan una sèrie de jocs destinats al desenvolupament psicomotor dels usuaris. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jocs d'estàtues amb música:</i> es posa música i els usuaris fan moviments establerts pels monitors. Quan s'apaga la música adopten posicions com si

fossin estàtues.

- *Relleus*: es duen a terme una sèrie de relleus fent desplaçaments i moviments diferents.
- *Botar la corda*: un monitor es col·loca enmig d'un cercle i fa voltar la corda i en pot fer variar la velocitat. Els usuaris han de botar-la.
- *Desplaçaments pels cercols*: es col·loquen una sèrie de cercols i van fent desplaçaments (bots amb un peu, dos peus, de costat, etc.).
- *Circuit de psicomotricitat*: el monitor, amb el material que està disponible, crea tres circuits diferents, apropiats a les edats.
- *Castell inflable*: Aventura Park

4. Jugam, posa valors a l'esport

Durada i nombre màxim de participants

L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i està adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.

Nombre de monitors

4 monitors

Espai

Es necessita un espai gran, pla i a l'aire lliure. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.

Material a emprar

2 cadires de rodes, 1-2 jocs de boccia (amb canaletes, 20 cons, 2 pilotes sonores, 2 xarxes de minitennis, 2 bancs suecs, 6 cordes, 15 cercles, 2 matalassos, 10 pilotes de plàstic, 3 poals grans, 3 pilotes de voleibol, farmaciola i imatge.

Funcions del monitor

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Potenciar i transmetre valors positius, personals i socials, mitjançant la pràctica de l'esport. Així com tractar el tema de la discapacitat sense pudor i de la forma més propera possible.
- Donar exemple i potenciar el respecte de cara a les actituds i normes del joc.
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.

- Desinfectar el material.

Explicació de l'activitat

- *Boccia*: explicació breu als participants sobre què és la boccia, un esport exclusivament paralímpic, molt semblant a la petanca, però que es juga assegut en una cadira de rodes. Es fan dos equips, cada vegada tira un participant de cada equip, i van alternant-se. Aquell que s'apropa més a la pilota blanca que llança el monitor/àrbitre és l'equip guanyador. Cal intentar que siguin els propis infants els qui decideixin l'ordre de tirada, per fomentar el respecte.
- *Circuit*: hi ha dos tipus de circuits: un a cegues i l'altre amb cadires de rodes o eslàlom amb cadira de rodes, depenent de les edats.

Circuit a cegues: muntar un circuit amb cons, cordes, bancs suecs i matalassos. El circuit es fa per parelles, un d'ells amb els ulls tapats i l'altre fent la funció de guia, donant indicacions només amb la veu.

Circuit de cadires de rodes o eslàlom amb cadira de rodes: al circuit és suficient amb cons fer una ziga-zaga, una rodona amb un cercol, etc. A l'eslàlom, fer un circuit més llarg on els participants han de passar per espais estrets (delimitats amb cons), aparcar la cadira en un rectangle petit, diferenciar els colors dels cons. Cal explicar què és un esport en el qual participa gent amb un grau alt de discapacitat i ho solen fer amb cadires elèctriques.

- *Golbol o volei assegut* (dependrà de si es poden tirar al terra o no i de l'edat):

Golbol: explicació breu als participants sobre aquest esport exclusivament paralímpic, per a persones cegues i amb discapacitat visual. Es fan dos equips i l'objectiu es detectar la trajectòria de la pilota sonora sense que ens marquin gol. Cada equip se situa al seu camp i mitjançant el llançament amb la mà de la pilota l'han d'introduir a la zona delimitada de l'equip rival. Qualsevol dels membres intenta que la pilota no entri dins la zona delimitada. Tots els participants duen antifàços opacs.

Volei assegut: cal fer dos equips i explicar que es juga amb les mateixes normes que el volei, però amb el cul a terra.

- *Jocs adaptats*: arca de Noè, mines, ordena bé, he arribat?

Arca de Noè: per parelles cal escollir un animal que tengui un renou característic. Un de la parella es tapa els ulls amb un antifàç i l'altre ha d'anar a un lloc de l'espai sense moure's i fer el renou que havien acordat. La persona que no hi veu ha d'anar a cercar-lo.

Mines: amb cons es fa un camp de mines. Es distribueixen per parelles i es reparteixen al voltant del camp de mines. Un de la parella no hi veu i l'altre l'ajuda a creuar d'un extrem a l'altre, intentant que no toqui cap mina; si la toca, ha d'anar a peu coix i si en torna a tocar una altra, a quatre grapes. Tot això s'ha de fer només donant indicacions amb la veu.

Ordena bé: cal dir als participants que es posin drets (mantenint la distància de seguretat entre ells) sense cap ordre en concret. El monitor indica com vol que s'ordenin (de més alt a més baix, de més edat a menys edat, etc.) i ho han de fer sense xerrar (amb senyes).

He arribat?: es posa un punt de referència fix i cada participant duu els ulls tapats. El joc consisteix en què el participant que més s'apropa al punt de referència és el que guanya. Una altra variant és competir per equips.

- *Jocs amb pilotes:*

Cistella: es tracta de fer punteria amb els ulls tancats. Es poden posar per parelles i la persona que no duu els ulls tapats ajuda l'altra.

5. Esports individuals

Durada i nombre màxim de participants

L'activitat té una durada mínima de 45 minuts, adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.

Nombre de monitors

4 monitors

Espai

Es necessita un espai gran, pla i a l'aire lliure. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.

Material a emprar

4 matalassos, plantilla amb figures de gimnàstica rítmica, testimonis d'atletisme, tanques petites, pesos d'atletisme, cinta mètrica, pals de golf, pilotes de golf, estorettes de golf, forats de golf, 4 jocs de petanca, 5 taulers d'escacs + fitxes, 5 xarxes de minitennis o bàdminton, 10 raquetes de tennis, 10 raquetes de bàdminton, 10 raquetes de platja, 10 indiaques, pilotes de tennis, volants de bàdminton, pitrals de diferents colors, xiulets, 2 taules de tennis taula, 4 raquetes de tennis taula i 10 pilotes de tennis taula, castell de Bola Loca, motor del castell inflable, EPI, extintor, farmaciola i imatge.

Funcions del monitor

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Desinfectar el material.

Explicació de l'activitat

- *Gimnàstica rítmica*: el monitor té unes plantilles (tombarelles cap endavant i cap endarrere, laterals, etc.) i els participants amb l'ajuda del monitor intenten fer les figures.
- *Atletisme (salts de tanques i llançaments)*: es van proposant les diferents modalitats. Quan acaben amb una modalitat comencen amb la següent. L'objectiu és iniciar-se a l'atletisme, però de forma lúdica.
- *Golf + petanca*: hi ha dues estacions, una de golf i l'altra de petanca. Es fan dos grups i els participants han de rotar per les dues estacions. Es pot fer una minicompetició.
- *Escacs/dames*: si no saben jugar, s'ha d'explicar el funcionament del joc de les dames i que juguin per parelles i si saben jugar poden escollir jugar a dames o a escacs, depèn del nivell dels participants.
- *Tennis/bàdminton*: hi ha dues estacions, una de tennis i l'altra de bàdminton. Es fan dos grups i els participants han de rotar per les dues estacions. Es juga de manera individual/dobles. El format de competició és rei de pista (qui guanya segueix jugant, qui perd descansa i qui descansava entra a jugar). Guanya l'equip que primer fa 11 punts.
- *Tennis taula*: es juguen partits de manera individual/dobles, depenent de la participació. El format de competició és rei de pista (qui guanya segueix jugant, qui perd descansa i qui descansava entra a jugar). Guanya l'equip que primer fa 11 punts.
- *Castell inflable*: Bola Loca

6. Jocs d'aigua

Durada i nombre màxim de participants

L'activitat té una durada mínima de 45 minuts, adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es

fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.

Nombre de monitors

5 monitors

Espai

Mínim una piscina de 25 metres. Com a mínim hi ha d'haver 1 metre de distància de la vorera.

Material a emprar

Estora màgica, xarxa de vòlei aquàtica, pilotes de plàstic, manta connexió WOW, tubs inflables, tres en ratlla submergible, pals submergibles, cercols submergibles, discs submergibles, animals submergibles, porteries de waterpolo, cistella de bàsquet aquàtic, xurros, pilotes de waterpolo, cordes, extintor, carpa, farmaciola i imatge.

Funcions del monitor

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Desinfectar el material.

Explicació de l'activitat

- Estora màgica: consisteix en una passarel·la sobre l'aigua (els desplaçaments poden variar) on els participants van passant individualment. Hi ha 2 monitors: 1 que dona la sortida i 1 dins la piscina que espera l'infant, per si l'ha d'ajudar a sortir de l'aigua.
- Manta connexió WOW: plataforma en forma de creu en la qual es fan diferents dinàmiques, com ara anar d'un costat a l'altre amb diferents desplaçaments, jocs, etc.
- Volei aquàtic
- Waterpolo o 10 passades: fer dos equips i jugar a waterpolo o al joc de les 10 passades.
- Bàsquet aquàtic
- Tres en ratlla submergible
- Relleus: fer equips amb el mateix nombre d'infants, fer files fora de l'aigua i anar nedant fins un extrem de la piscina i tornar, l'infant següent ha de sortir quan toqui la paret. Diferents desplaçaments: remar amb la taula al cul, remar amb la taula al cap, nedar de crol, nedar de braça, nedar d'esquena, nedar

amb el xurro entre les cames, etc.

- Agafar material del fons de la piscina: fer que els infants surtin de l'aigua i llançar material submergible a la piscina, a la de «sus» han de ficar-se a la piscina i agafar tot el material possible. Ho poden fer per equips o de manera individual.

BLOC 2. TALLERS

1. Ballam?

Durada i nombre màxim de participants

L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i està adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.

Nombre de monitors

1 monitor

Espai

Es necessita un espai pla i un punt de llum per poder connectar la música, pot ser interior o exterior. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.

Material a emprar

Altaveu

Funcions del monitor

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.

Explicació de l'activitat

- Dinàmiques progressives sobre els diferents passos bàsics de coreografia individual.

2. Relaxació

<p>Durada i nombre màxim de participants</p> <p>L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i està adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>1 monitor</p>
<p>Espai</p> <p>Es necessita un espai pla i tranquil, pot ser interior o exterior. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.</p>
<p>Material a emprar</p> <p>Pilota cascavell, estorettes, bolles de vidre (record), equip de so, pilotes de foam</p>
<p>Funcions del monitor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre). • Vetllar per la seguretat dels infants. • Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit. • Desinfectar el material.
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentar diferents tècniques de relaxació. • Desenvolupar l'habilitat per detectar i afrontar situacions diàries que poden generar preocupació excessiva, negativa i ineficàç i saber posar en pràctica tècniques d'equilibri emocional. • Col·laborar en el desenvolupament de l'harmonia grupal i individual. • Donar eines per a la gestió emocional davant diferents situacions. • Proposar tècniques senzilles de relaxació i exercicis que poden reduir l'ansietat, evitar les explosions emocionals i col·laborar amb l'harmonia personal i de l'entorn.

3. Primers auxilis

<p>Durada i nombre màxim de participants</p> <p>L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i està adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>1 monitor</p>
<p>Espai</p> <p>Es necessita un espai pla i tranquil, pot ser interior o exterior. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.</p>
<p>Material a emprar</p> <p>Simulador RCP, farmaciola, projector, ordinador</p>
<p>Funcions del monitor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre). • Vetllar per la seguretat dels infants. • Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit. • Desinfectar el material.
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xerrada explicativa dels protocols i de la forma d'actuar davant accidents. Actualització de la covid-19. • Pràctica de l'RCP amb un maniquí i de la maniobra de Heimlich. • Pràctica de primers auxilis en cas d'accident.

4. Tots i totes jugam

<p>Durada i nombre màxim de participants</p> <p>L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i està adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.</p>

<p>Nombre de monitors</p> <p>1 monitor</p>
<p>Espai</p> <p>Es necessita un espai pla i tranquil, pot ser interior o exterior. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.</p>
<p>Material a emprar</p> <p><i>Frisbee Ultimate</i> i pilotes foam</p>
<p>Funcions del monitor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre). • Vetllar per la seguretat dels infants. • Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit. • Desinfectar el material.
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xerrada i debat amb el suport de diapositives i vídeos sobre els continguts a treballar. • Anàlisi dels mitjans de comunicació. • Pràctica de jocs amb el focus en la igualtat, col·laboració, integració i cooperació.

5. Entrenament funcional

<p>Durada i nombre màxim de participants</p> <p>L'activitat té una durada mínima de 45 minuts i està adreçada únicament i exclusivament al grup bombolla, grup d'entrenament autoritzat en funció de l'espai esportiu utilitzat. Es fan tantes sessions com grups bombolla estan inscrits.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>1 monitor</p>
<p>Espai</p> <p>Es necessita un espai pla i gran, pot ser interior o exterior. Està delimitat amb unes tanques, per tenir l'activitat totalment controlada i respectant les distàncies de seguretat.</p>

<p>Material a emprar</p> <p>Cons xinesos, tanques, pilota medicinal, graons, cordes...</p>
<p>Funcions del monitor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre). • Vetllar per la seguretat dels infants. • Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit. • Desinfectar el material.
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrenament físic adaptat a les edats i necessitats dels participants, tenint en compte l'esport que practiquen.

BLOC 3. CLUBS D'ELIT I ESPORTISTES SINGULARS

1. Anada a un partit i taller Urbia Voley Palma

<p>Nombre màxim de participants</p> <p>Grups bombolles de fins a 50 participants com a màxim</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>2 monitors</p>
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'assisteix gratuïtament a un partit del club Urbia Voley Palma. • Abans de començar el partit, es fa una xerrada sobre els valors en l'esport, a càrrec del club. • Hi ha servei de bus.

2. Anada a un partit i taller Palma Futsal

<p>Nombre màxim de participants</p> <p>Grups bombolles de fins a 50 participants com a màxim.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>2 monitors</p>

Explicació de l'activitat

- S'assisteix gratuïtament a un partit del club Palma Futsal.
- Abans de començar el partit, es fa una xerrada sobre els valors en l'esport, a càrrec del club.
- Hi ha servei de bus.

3. Xerrada de Pedro González «Si creus en el teu somni, t'arrisques a aconseguir-lo»

Requisit

És imprescindible disposar d'una sala adequada per fer-hi aquesta activitat. Com a mínim ha de tenir ordinador, projector i pantalla.

Nombre màxim de participants

Grups bombolles, separats entre ells, fins a arribar a completar la capacitat de la sala.

Nombre de monitors

1 monitor

Explicació de l'activitat

- Conferència de l'esportista en relació amb el valor que representa.

4. Xerrada de Tòfol Castanyer «Repte 54 mils a la serra de Tramuntana»

Requisit

És imprescindible disposar d'una sala adequada per fer-hi aquesta activitat. Com a mínim ha de tenir ordinador, projector i pantalla.

Nombre màxim de participants

Grups bombolles, separats entre ells, fins a arribar a completar la capacitat de la sala.

Nombre de monitors

1 monitor

Explicació de l'activitat

- Conferència de l'esportista en relació amb el valor que representa.

5. Xerrada de Joan Reinoso «No hi ha reptes impossibles»

Requisit És imprescindible disposar d'una sala adequada per fer-hi aquesta activitat. Com a mínim ha de tenir ordinador, projector i pantalla.
Nombre màxim de participants Grups bombolles, separats entre ells, fins a arribar a completar la capacitat de la sala.
Nombre de monitors 1 monitor
Explicació de l'activitat <ul style="list-style-type: none">• Conferència de l'esportista en relació amb el valor que representa.

6. Xerrada de Cristina Prats «Tots som campions quan feim l'esport que ens agrada. No és necessari guanyar cap cursa»

Requisit És imprescindible disposar d'una sala adequada per fer-hi aquesta activitat. Com a mínim ha de tenir ordinador, projector i pantalla.
Nombre màxim de participants Grups bombolles, separats entre ells, fins a arribar a completar la capacitat de la sala.
Nombre de monitors 1 monitor
Explicació de l'activitat <ul style="list-style-type: none">• Conferència de l'esportista en relació amb el valor que representa.

7. Xerrada de Mavi García «La lluita constant de l'esportista»

Requisit És imprescindible disposar d'una sala adequada per fer-hi aquesta activitat. Com a mínim ha de tenir ordinador, projector i pantalla.
--

<p>Nombre màxim de participants</p> <p>Grups bombolles, separats entre ells, fins a arribar a completar la capacitat de la sala.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>1 monitor</p>
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conferència de l'esportista en relació amb el valor que representa.

8. Xerrada de Brigitte Yagüe «La distància entre els teus somnis i la realitat»

<p>Requisit</p> <p>És imprescindible disposar d'una sala adequada per fer-hi aquesta activitat. Com a mínim ha de tenir ordinador, projector i pantalla.</p>
<p>Nombre màxim de participants</p> <p>Grups bombolles, separats entre ells, fins a arribar a completar la capacitat de la sala.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>1 monitor</p>
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conferència de l'esportista en relació amb el valor que representa.

9. Xerrada de Bel Calero «L'esport des de la igualtat d'oportunitats»

<p>Requisit</p> <p>És imprescindible disposar d'una sala adequada per fer-hi aquesta activitat. Com a mínim ha de tenir ordinador, projector i pantalla.</p>
<p>Nombre màxim de participants</p> <p>Grups bombolles, separats entre ells, fins a arribar a completar la capacitat de la sala.</p>
<p>Nombre de monitors</p> <p>1 monitor</p>
<p>Explicació de l'activitat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conferència de l'esportista en relació amb el valor que representa.

BLOC 4. SORTIDES A LA NATURA

1. Senderime

Durada i nombre màxim de participants L'activitat té una durada aproximada de 4 hores i s'adreça als grups bombolles de l'entitat. No es poden superar els 30 participants.
Nombre de monitors 2-3 monitors
Espai Ruta establerta amb anterioritat per l'equip dirigent
Material a emprar Roba còmoda, sabates esportives o de muntanya i aigua
Funcions del monitor <ul style="list-style-type: none">• Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).• Vetllar per la seguretat dels infants.• Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.• Desinfectar el material.
Explicació de l'activitat L'entitat ha d'escollir una sortida entre les propostes presentades en el full de petició. En primer lloc, es fa una petita explicació del lloc on es fa la sortida i les característiques d'aquesta (dificultat, elements importants, punts conflictius, etc.). A continuació, comença la sortida seguint l'itinerari organitzat pels monitors. Es fan les aturades i explicacions previstes per l'equip de monitors, per fer qualche explicació o aturada tècnica.

2. Marxa nòrdica

Durada i nombre màxim de participants L'activitat té una durada aproximada de 4 hores i s'adreça als grups bombolles de l'entitat. No es poden superar els 30 participants.

Nombre de monitors 2-3 monitors
Espai Ruta establerta amb anterioritat per l'equip dirigent
Material a emprar Pals de marxa nòrdica, roba còmoda, sabates esportives o de muntanya i aigua
Funcions del monitor <ul style="list-style-type: none">• Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).• Vetllar per la seguretat dels infants.• Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.• Desinfectar el material.
Explicació de l'activitat <p>L'entitat ha d'escollir una sortida entre les propostes presentades en el full de petició. En primer lloc, es fa una petita explicació del lloc on es farà la sortida i les característiques (dificultat, elements importants, punts conflictius, etc.). A més, es fa una introducció bàsica de com s'han d'utilitzar els pals de marxa nòrdica i de la tècnica bàsica per poder-hi caminar correctament.</p> <p>A continuació, comença la sortida, seguint l'itinerari organitzat pels monitors.</p> <p>Es fan les aturades i explicacions previstes per l'equip de monitors amb la intenció de fer qualche explicació o aturada tècnica.</p>