

## PROPOSTA D'ACTIVITAT FÍSICA PEL NADAL 2023

El Consell Esportiu de la Noguera llença un paquet d'activitats esportives diferents per a gaudir d'aquest Nadal 2023 d'una manera ben especial. Creiem força interessant, atractiu i divertit incloure, en l'agenda nadalenca dels ajuntaments, una tasca esportiva per als i les infantes del vostre municipi.

A continuació, es detalla més concretament en què consisteix cadascuna de les activitats proposades, ja que n'hi ha una gran varietat i molt diversa; ens podem trobar des d'activitats més creatives i artístiques, com tallers de manualitats, fins a atraccions molt divertides i dinàmiques com pot ser un joc en un inflable. Òbviament, les esportives no faltaran al nostre catàleg, en són exemples: organització d'un taller de BTT amb sortida inclosa, gimcanes i excursions de tota classe.

En resum, us fem a mans un catàleg amb un gran ventall d'activitats per afegir-les en aquests dies de Nadal per sumar-hi més moments divertits, lúdics i esportius.

**El nostre principal objectiu** és que tots i totes les infantes tinguin la mateixa oportunitat per poder participar en alguna activitat ludicoesportiva durant aquests dies de nadal.

**La durada** de l'activitat dependrà de quina sigui l'escollida i del temps que estableixi el mateix ajuntament. Es tracta d'actuacions puntuals on la durada màxima serà d'un dia.

- \* *SERVEIS LIMITATS: per temes logístics el Consell Esportiu reservarà el dia sencer pel municipi sol·licitant. Per tant, només s'adjudicarà un municipi per dia seguint l'ordre d'entrada de les diferents peticions.*

**L'horari** a seguir serà l'establert per part de l'ajuntament i el consell esportiu de la Noguera respectant el temps d'actuació d'aquesta.

**Els dies** que oferim aquesta activitat seran el 21 i 22 i del 27 al 29 de desembre del 2023 ambdós inclosos i del 2 al 4 de gener ambdós inclosos.

**La metodologia de treball** és la forma en què portem a terme els processos d'aprenentatge i actuació. És a dir, són els principis, procediments i formes en què es desenvoluparà cadascuna

de les activitats plantejades. Més en concret utilitzarem el descobriment guiat i la metodologia de lliure exploració; buscarem la mateixa imaginació i creativitat dels infants així com l'aprenentatge i valors a través d'ajudes dels monitors i monitores fins que aquest sigui coherent i correcte.

## OBJECTIUS DEL PROGRAMA

- Divertir-se i gaudir de l'estada mitjançant activitats al medi ambient.
- Conèixer els valors bàsics i fonamentals per a sortir al medi natural de manera respectuosa.
- Fomentar la cura per al medi natural, com cuidar-lo i mantenir-lo net.
- Donar a conèixer el riu i el medi mitjançant sortides i excursions i prendre consciència de l'impacte que tenen certes activitats sobre l'entorn.
- Aprendre a actuar en el medi natural, saber-se orientar i situar-se en ell gràcies a activitats lúdiques i educatives aplicades al medi.
- Conscienciar als participants dels beneficis que aporta l'esport en la salut.
- Conèixer i practicar les normes de prevenció i seguretat per a la realització d'activitats al medi natural.
- Treballar el companyonia, respecte i cohesionar el grup a través de jocs de proves i habilitats, com són les gimcanes.
- Dur a terme activitats esportives per tal de treballar el desenvolupament de les capacitats motrius dels nens/es a l'hora que aprenen normes de convivència.
- Adquirir confiança en si mateixos i aprendre el funcionament d'un grup: treballar en equip, comunicar-se i afrontar les pròpies pors.
- Conèixer la diversitat de cultures i societats a fi de valorar-les críticament i desenvolupar actituds de respecte envers la cultura pròpia i la dels altres.

## CONTINGUTS DEL PROGRAMA

### **Procedimentals**

- Observació dels elements que componen el paisatge i el relleu durant les sortides.
- Activitats i manualitats per a la pròpia expressió plàstica.
- Conèixer el propi cos i les seves possibilitats d'acció.

### **Actitudinals**

- Coneixement de les primícies bàsiques per sortir a la natura (material, calçat...)
- Respecte i cura sobre el medi ambient, companys i monitors.
- Enteniment i acceptació de les normes bàsiques de convivència.
- Acceptar els valors esportius davant els jocs competitius.
- Fomentar l'esperit emprenedor, la iniciativa personal i la capacitat de prendre decisions amb sentit crític.

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

### **1. Activitat: Jocs tradicionals i/o populars**

La jornada consta de diferents jocs tradicionals i/o populars per a tots els infants, durant dues hores i mitja amb el suport de monitors. El CE de la Noguera es farà càrrec de portar un equip de so per ambientar l'activitat i el material necessari per a fer els diferents jocs. Es posarà en pràctica alguns jocs tradicionals, jocs amb música, circuits, jocs de persecució...sempre valorant i tenint present l'interès i l'edat dels infants.

- ❖ **Durada:** 2 hores i 30 minuts
  - ❖ **Espai necessari:** Espai ampli i sense obstacles (plaça, local, poliesportiu)
  - ❖ **Recursos necessaris:** Punt de llum
  - ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
  - ❖ **Destinataris:** A partir de 3 anys
  - ❖ **Preu:** 270€ amb conveni amb CE o 340€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris.**

### **2. Activitat: Inflable, tots gaudim!**

La jornada consta d'un inflable i jocs per als nens i nenes durant un màxim de 3 hores amb el suport de monitors. El CE de la Noguera es farà càrrec de portar un equip de so per ambientar l'activitat i el material necessari per a fer els diferents jocs.

Alguns jocs tradicionals, jocs amb música, circuits, jocs de persecució, etc. complementat amb jocs a l'inflable és el que engloba aquesta activitat.

- ❖ **Durada:** màxim 3 hores aproximadament
  - ❖ **Espai necessari:** Espai molt ampli i amb el terra net, pla i sense obstacles (plaça, local, poliesportiu), en funció de les dimensions de l'inflable contractat necessitarem més o menys espai. També és necessari espai per a poder dur a terme els diferents jocs.
  - ❖ **Recursos necessaris:** Punt de llum
  - ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
  - ❖ **Destinataris:** de 3 a 12 anys depenent de l'inflable contractat i jocs de 3 a 99 anys
  - ❖ **Preu:** 455€ amb conveni amb CE / 525€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris.**

### 3. **Activitat: Sortida d'Orientació**

La jornada consta d'una cursa d'orientació pel voltant del vostre municipi. És a dir, es farà entrega d'un mapa que s'haurà d'interpretar de manera correcta per a trobar les balises amagades. Durant el recorregut s'haurà de superar proves establertes que donaran una puntuació final.

- ❖ **Durada:** 2 hores i 30 minuts
  - ❖ **Espai necessari:** Per dins el municipi o per l'entorn rural immediat
  - ❖ **Recursos necessaris:** Cap
  - ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
  - ❖ **Destinataris:** A partir de 6 anys
  - ❖ **Preu:** 340€ amb conveni amb CE / 410€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris**

### 4. **Activitat: Gimcana Esportiva**

Consisteix en el muntatge de 6 estacions esportives on primer es farà una petita part explicativa de cada esport i tot seguit es posarà en pràctica amb el suport dels monitors per dirigir cada estació. La gimcana no té caire competitiu sinó lúdico-festiu.

- ❖ **Durada:** 2 hores i 30 minuts.
  - ❖ **Espai necessari:** Espai molt ampli i sense obstacles (plaça, local, poliesportiu)
  - ❖ **Recursos necessaris:** Cap
  - ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
  - ❖ **Destinataris:** a partir de 3 anys
  - ❖ **Preu:** 305€ amb conveni amb CE / 375€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris.**

### 5. **Activitat: Taller de BTT**

Aquest taller consta, primerament, d'una breu explicació donant els consells més bàsics i les normes més importants per al manteniment i posada a punt de la marxa de BTT. En acabar el taller, es excursió pel municipi i els seus voltants. Els participants hauran de portar el seu propi material: bicicleta, casc, cantimplora i un kit de recanvi.

- ❖ **Durada:** 3 hores aproximadament
  - ❖ **Espai necessari:** Per dins el municipi o per l'entorn rural immediat
  - ❖ **Recursos necessaris:** Nombrats anteriorment
  - ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
  - ❖ **Destinataris:** a partir de 6 anys
  - ❖ **Preu:** 405€ amb conveni amb CE / 475€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris**

### 6. **Activitat: Excursió i jocs**

Organització d'una excursió pels voltants del poble amb l'objectiu d'arribar a un punt d'interès. Un cop aconseguit l'objectiu realitzarem diferents jocs esportius per celebrar-ho i després tornarem al punt de partida de l'activitat.

- ❖ **Durada:** 2 hores i 30 minuts
  - ❖ **Espai necessari:** Per dins el municipi o per l'entorn rural immediat
  - ❖ **Recursos necessaris:** Cap
  - ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
  - ❖ **Destinataris:** A partir de 3 anys
  - ❖ **Preu:** 340€ amb conveni amb CE / 410€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris**

## 7. Activitat : Taller de manualitats

Aquest taller estarà format per diferents activitats:

- Maquilleu-nos!!!

Taller de maquillatge artístic ple de fantasia per a petits i grans.

- “Retalla, pinta, enganxa...”

Manualitats nadalenques, tallers i expressions artístiques per a petits i grans.

- Saps fer papiroflèxia?

Aprendrem a crear figures a partir de paper.

- Pintem un mural nadalenc!

- ❖ **Durada:** 2 hores i 30 minuts
- ❖ **Espai necessari:** Espai ampli
- ❖ **Recursos necessaris:** Cap
- ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
- ❖ **Destinataris:** A partir de 3 anys
- ❖ **Preu:** 305€ amb conveni amb CE / 375€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris**

## 8. Activitat: Torneig Esportiu

Organització i muntatge d'un torneig o campionat de l'esport que es prefereixi on hi haurà entrega de medalles per a tots els i les participants i trofeu per a l'equip o jugadors i jugadores guanyadores.

- ❖ **Durada:** 2 hores i 30 minuts
- ❖ **Espai necessari:** Espai molt ampli i sense obstacles (plaça, local, poliesportiu...)
- ❖ **Recursos necessaris:** Cap
- ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
- ❖ **Destinataris:** A partir de 3 anys
- ❖ **Preu:** 305€ amb conveni amb CE / 375€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris**

## 9. Activitat 9: Mini olimpiada

Activitat basada en diferents proves d'atletisme. La intenció és de fer més atractiu aquest esport i ubicar-lo en un escenari més dinàmic i festiu. S'inclouran diferents proves de l'atletisme: relleus, llançaments, salts, etc. perquè tots els i les participants puguin fer un tastet de tot el que engloba aquest esport.

- ❖ **Durada:** 2 hores i 30 minuts
  - ❖ **Espai necessari:** Espai molt ampli i sense obstacles (plaça, local, poliesportiu...)
  - ❖ **Recursos necessaris:** Cap
  - ❖ **Nº de monitors:** 2 monitors (en funció del nombre de participants)
  - ❖ **Destinataris:** A partir de 3 anys
  - ❖ **Preu:** 305€ amb conveni amb CE / 375€ sense conveni amb CE
- \*El preu variarà en funció de la quantitat de monitors necessaris**

## INSTAL·LACIONS I UBICACIÓ

Les instal·lacions que es necessitaran hauran de ser concedides pel mateix ajuntament implicat, que principalment seran els espais esportius o bé els que s'adaptin millor a l'activitat.

## CONDICIONS DE LES ACTIVITATS

- El control de les inscripcions anirà a càrrec de l'ajuntament i serà d'obligat compliment respectar les ràtios per al monitoratge.
- Les activitats seran dirigides per tècnics titulats, amb experiència i amb el certificat de delictes sexuals actualitzat.
- Totes les activitats inclouen responsabilitat civil i una assegurança dels participants.