

# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES



**NADAL  
2018**

MATRÍCULA  
25,80 €

26, 27, 28 i 29  
de desembre

de 9.30 a 13.30 h

Per a tots els alumnes  
de **primària i d' ESO.**

INSCRIPCIÓ FINS AL

**13 DE DESEMBRE**  
A LES OFICINES DEL SME O EN  
SME.BURRIANA.ES

**BÀDMINTON, VOLEI, FUTBOL SALA, HOQUEI SALA,  
BÀSQUET, ORIENTACIÓ, KARATE, JOCS POPULARS DE  
BORRIANA, ATLETISME, NATACIÓ, JOCS RÍTMICS, TIR AMB  
ARC, ZUMBA, JOCS D'INICIACIÓ ESPORTIVA, SORTIDA EN**

**ESMORZARS SALUDABLES,  
ESCOLA DE L'ESQUENA, SALUT  
BUCODENTAL I SEGURETAT VIAL.**

► **Descompte "Oci Actiu"**  ► **Descompte Familiar**  
► **12,90€** Pare o mare en situació de desocupació ► **0€** Pare i mare en situació de desocupació Consultar



Informació [sme.burriana.es](http://sme.burriana.es) | 964 59 14 00 | [smeburriana@gmail.com](mailto:smeburriana@gmail.com)



Empreses Col·laboradores

 **Cooperativa Sant Josep**  
Grup Intercoop



 **clínica granell**  
fisioteràpia, osteopatia  
readaptació esportiva

 **ODONTOESPAL**  
BORRIANA CABRERA



Clubs Col·laboradors





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018

26, 27, 28 i 29 de desembre



## Objectius generals de les Jornades

A l'hora de programar aquestes XIII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables, des del SME ens plantejem els següents objectius generals:

- Promoure la pràctica esportiva entre els nostres escolars.
- Oferir una alternativa d'oci actiu durant les festes.
- Inculcar als nostres joves valors i hàbits saludables.
- Promoure la pràctica esportiva com a mitjà educador, socialitzador i recreatiu.

## A qui s'adrecen

Les XIII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables s'adrecen a tot l'alumnat que estiga cursant l'**etapa de primària i d'ESO**, als centres educatius de la nostra localitat.

## Quan es duran a terme

Les XIII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables es duran a terme durant les festes de Nadal.

## Dies de realització

El període de les XIII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables comprendrà els dies **26, 27, 28 i 29 de desembre de 2018** en horari de 9:30h a 13:30h.





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

26, 27, 28 i 29 de desembre

NADAL 2018



## Distribució dels participants

Els participants en les jornades es distribuïran en grups segons l'edat dels mateixos, creant un total de 7 grups.

-  Grup 1 participants del 2012
-  Grup 2 participants del 2011
-  Grup 3 participants del 2011
-  Grup 4 participants del 2010
-  Grup 5 participants del 2009
-  Grup 6 participants dels anys 2008-2007
-  Grup 7 participants dels anys 2006-2003

## Metodologia de les Activitats

Per a fer una bona labor, les orientacions metodològiques han d'estar adaptades a les característiques dels alumnes/as. Fomentant, així, que els alumnes aprenguen per si mateixos utilitzant estratègies per a desenvolupar un aprenentatge significatiu.

Hem de permetre a cada alumne/a treballar amb independència i al seu propi ritme i, a més, promoure la col·laboració i el treball grupal ja que afavoreix el desenvolupament de les relacions amb els altres, aprenen més, se senten més motivats, i augmenta la seua autoestima.

Així doncs, el com ensenyar constitueix un dels elements més complexos, per a aconseguir una bona col·laboració i cooperació la metodologia a seguir presenta les següents característiques:





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

NADAL 2018



26, 27, 28 i 29 de desembre

LA METODOLOGIA HA DE SER:

- **Flexible:** Ha de permetre a cada alumne/a treballar amb independència i al seu propi ritme a través de diferents nivells.
- **Activa:** l'alumne/a deu ser autònom i ser capaç de dirigir la seua pròpia activitat on siga capaç d'aprendre per si mateix i desenvolupar el treball en equip.
- **Participativa:** ha de promoure la col·laboració i el treball grupal ja que afavoreix el desenvolupament de les relacions amb els altres, aprenen més, se senten més motivats, i augmenta la seua autoestima.

## GRUPS 1, 2 I 3 (xiquets i xiquetes dels anys 2012-2011)

En aquest grup estaran els participants més xicotets així que programem activitats tenint en compte els següents objectius i adaptar les sessions del nostre esport a ells:

- Aconseguir que els xiquets s'il·lusionen amb la pràctica de l'activitat realitzada.
- Incentivar la pràctica des d'un ambient lúdic.
- Experimentar les possibilitats i limitacions de moviment del propi cos
- Obtenir la major quantitat d'experiències motores.
- Interioritzar les relacions espacials i temporals bàsiques.
- Utilitzar estratègies bàsiques de cooperació en diferents tipus de joc.
- Acceptar el resultat del joc, atenent a les seues normes.
- Identificar el joc com a mitjà fonamental de realització de l'activitat física.
- Estimular l'adquisició d'hàbits d'higiene.
- Inculcar valors de vida saludable







# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018



26, 27, 28 i 29 de desembre

## Grups 4 i 5 (xiquets i xiquetes dels anys 2010-2009)

En aquest grup estaran els participants que estan cursant 3r i 4t de primària, així que programem activitats tenint en compte els següents objectius i adaptar les sessions del nostre esport a ells:

- Aconseguir que els xiquets s'il·lusionen amb la pràctica de l'activitat realitzada.
- Incentivar la pràctica des d'un ambient lúdic.
- Obtenir la major quantitat d'experiències motores.
- Aprendre els moviments tècnics bàsics de l'esport practicat.
- Utilitzar estratègies bàsiques de cooperació en diferents tipus de joc.
- Acceptar el resultat del joc, atenent a les seues normes.
- Identificar el joc com a mitjà fonamental de realització de l'activitat física.
- Estimular l'adquisició d'hàbits d'higiene.
- Inculcar valors de vida saludable

## Grup 6 (xiquets i xiquetes dels anys 2008-2007)

En aquest grup estaran els participants que estan cursant 5é i 6é primària i ESO, així que programem activitats tenint en compte els següents objectius i adaptar les sessions del nostre esport a ells:

- Aconseguir que els xiquets s'il·lusionen amb la pràctica de l'activitat realitzada.
- Incentivar la pràctica des d'un ambient lúdic.
- Obtenir la major quantitat d'experiències motores.
- Aprendre moviments més tècnics o específics de l'esport practicat.
- Utilitzar estratègies bàsiques de cooperació en l'esport practic
- Acceptar el resultat del joc, atenent a les seues normes.
- Identificar el joc com a mitjà fonamental de realització de l'activitat física.
- Estimular l'adquisició d'hàbits d'higiene.
- Inculcar valors de vida saludable





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

NADAL 2018



26, 27, 28 i 29 de desembre

## Grup 7 (xiquets i xiquetes dels anys 2005-2003)

En aquest grup estaran els participants que estan cursant ESO, així que programem activitats tenint en compte els següents objectius i adaptar les sessions del nostre esport a ells:

- Aconseguir que els xiquets s'il·lusionen amb la pràctica de l'activitat realitzada.
- Incentivar la pràctica des d'un ambient lúdic.
- Obtener la major quantitat d'experiències motores.
- Aprendre moviments més tècnics o específics de l'esport practicat.
- Utilitzar estratègies bàsiques de cooperació en l'esport practic
- Acceptar el resultat del joc, atenent a les seues normes.
- Identificar el joc com a mitjà fonamental de realització de l'activitat física.
- Estimular l'adquisició d'hàbits d'higiene.
- Inculcar valors de vida saludable





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

26, 27, 28 i 29 de desembre

NADAL 2018



## Activitats a realitzar

Dins les XIII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables realitzarem les següents activitats:

### BÀSQUET

### FUTBOL SALA

Amb la col·laboració del  
CFS JPM Burriana i Club Bisontes Castellón

### TIR AMB ARC

Amb la col·laboració del  
C Tir amb Arc Burriana

### ATLETISME

Amb la col·laboració del  
CA. Buris Anna

### BÀDMINTON

Amb la col·laboració la Federació Valenciana de Bàdminton

### NATACIÓ I JOCS POPULARS

### BÈISBOL

### JUDO

Amb la col·laboració del club  
Judo Borriana

### VOLEI

### EIXIDA EN BICI I SEGURETAT VIAL I CIUTADANA

Amb la col·laboració de la Policia Local de Borriana





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018

26, 27, 28 i 29 de desembre



## Altres Activitats a realitzar

Dins les XIII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables a més de les activitats esportives, realitzarem les següents activitats paral·leles.

### ESMORZARS SALUDABLES

Amb la col·laboració de la **COOPERATIVA SANT JOSEP** realitzarem:



- en cada jornada **esmorzars saludables**,
- **Medició de índex** grasa corporal i peso dels participants.
- Enquesta sobre nutrició

### REVISIÓ BUCODENTAL

Amb la col·laboració **ODONTOESPAI** realitzarem:



- **Xarrades** sobre Salut Bucodental a participants.
- **Revisió bucodental** a cada participant.

### ESCOLA DE L'ESQUENA



Amb la col·laboració de la CLÍNICA GRANELL en cadascuna de les sessions pràctiques, als participants els farem exercicis per a treballar l'estirament i enfortiment dels grups musculars de l'esquena, així com se'ls donaran pautes per a una bona conservació de la mateixa.

- **Estudi de l'esquena** a cada participant (que li corresponga)







# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018

26, 27, 28 i 29 de desembre



## ESTUDIO PODOLÒGIC



Amb la col·laboració la clínica de podologia GUSTAVO AGUSTÍ a cada participant (que li corresponga) se li realitzarà un estudi podològic.

## Revisions

A l'hora de programar aquestes XIII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables, des del SME hem plantejat la realització de les revisions a realitzar als participants

### EQUENA Clínica Granell

- Revisió Esquena 1

Aquesta revisió la realitzaran tots el participants que siga la seva primera participació en les Jornades i tots aquells que els toque per torn

- Revisió Esquena 2

Aquesta revisió la realitzaran tots el participants que els toque per torn

### PODÒLEG Clínica Gustavo Agustí

- Revisió Podològica

Aquesta revisió la realitzaran tots aquells que els toque per torn





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018

26, 27, 28 i 29 de desembre



## REVISIÓ BUCODENTAL Odontoespai



- Revisió Bucodental

Aquesta revisió la realitzaran tots els participants

## XERRADA HIDRATACIÓ Infisport



- Xerrada Nutrició i Hidratació

## Informes als pares

De les activitats programades i exposades en l'apartat anterior acabarà generant-se un informe, de cadascuna de les àrees revisades als participants, el qual li serà lliurat als seus pares al final de les Jornades.

En ells es farà explicar el resultat de les exploracions així com un comentari sobre la situació del participant. Si es donara el cas s'aconsellarà als pares que anaren a visitar a l'especialista en qüestió.





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

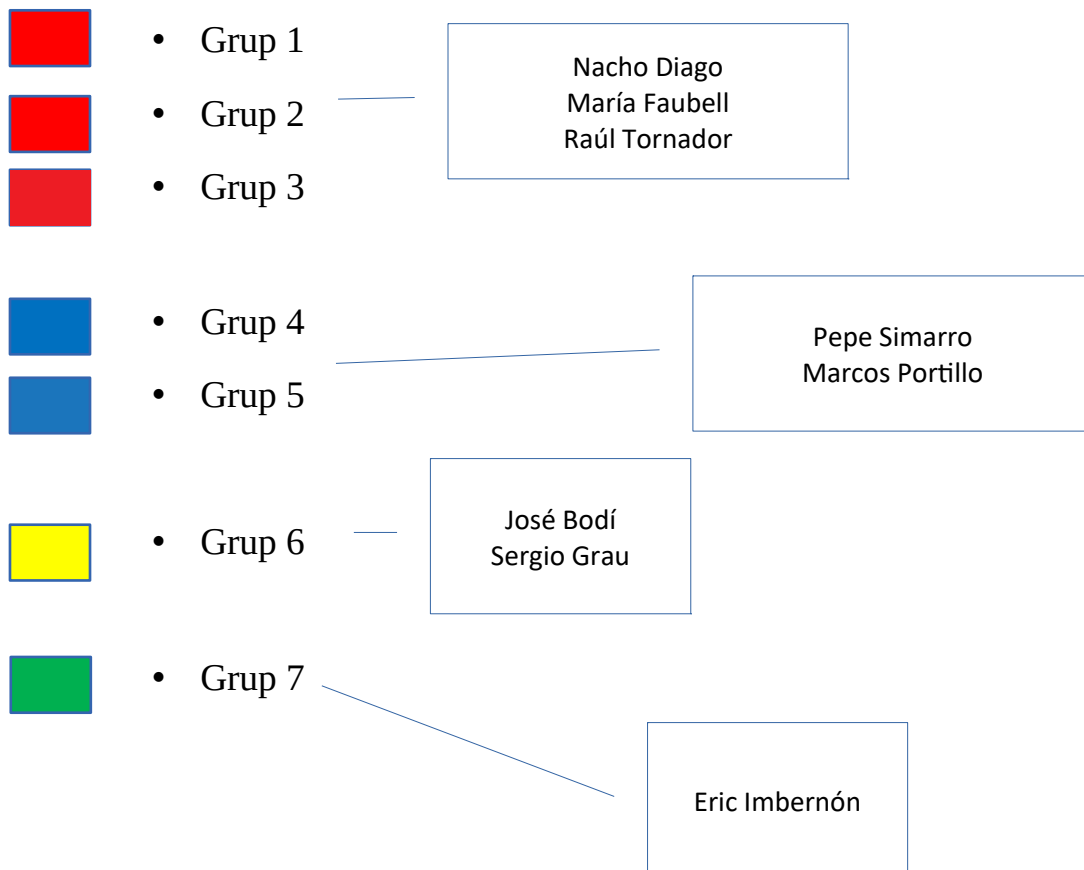
NADAL 2018

26, 27, 28 i 29 de desembre



## Recepció de participants

Sempre que rebem als participants marcarem, amb les tanques de plàstic del Esport Divertit la zona on s'han de col·locar cadascun dels grups seguint el següent codi de colors:





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018



26, 27, 28 i 29 de desembre

## Diari d'Activitats

DIMECRES 26

LLOMBAI

	G1 14	G2- 11	G3 11		G4 10	G5 16		G5 21		G7 14
9.30	Escalfament	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament	9.30	Escalfament
9.45				9.45					9.45	
9.45	Oculo Pèdic	Oculo Pèdic	Oculo Pèdic	9.45	Atletisme	Atletisme	9.45	Jocs Bate	9.45	Rugby-Colpbol
10.45				10.45					10.45	
10.45				10.45			10.45		10.45	
11.15				11.15					11.15	
11.15	Atletisme	Atletisme	Atletisme	11.15	Jocs Bate	Thouchball	11.15	oposició	11.15	Tir amb arc/Atletisme
12.15				12.15					12.35	
12.15	Jocs Cooperatius	Jocs Cooperatius	Jocs Cooperatius	12.15	Thouchball	Jocs Bate	12.15	Atletisme	12.35	Orientació
13.15				13.15					13.15	
13.15	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena

DIJOUS 27

PISCINA - IES LLOMBAI

	G1 14	G2- 11	G3 11		G4 10	G5 16		G6 21		G7 14
9.30	Canviar-se	Canviar-se	Canviar-se	9.30	Canviar-se	Canviar-se	9.30	Raqueta	9.30	Pilota valenciana
9.45				9.45					10.30	
9.45	Jocs Aquàtics	Jocs Aquàtics	Jocs Aquàtics	9.45	Natació	Natació	10.30	Pilota valenciana	9.45	Raqueta
10.45				10.45					11.30	
10.45	Canviar-se	Canviar-se	Canviar-se	10.45	Canviar-se	Canviar-se	11.30	Esmorzar	11.30	Esmorzar
11.00				11.00					12.00	
11.00	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	11.00	Esmorzar	Esmorzar	12.00	Canviar-se	11.15	Canviar-se
11.30				11.30					12.15	
11.30	Jocs Oposició	Jocs Oposició	Jocs Oposició	11.30	Jocs Ritmes	Jocs Ritmes	12.15	Natació	12.15	Natació
12.30				12.30					13.15	
12.30	Jocs Ritmes	Jocs Ritmes	Jocs Ritmes	12.30	Jocs Populars	Jocs Populars	13.25	Canviar-se	13.25	Canviar-se
13.15				13.15					13.30	
13.15	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

26, 27, 28 i 29 de desembre

NADAL 2018



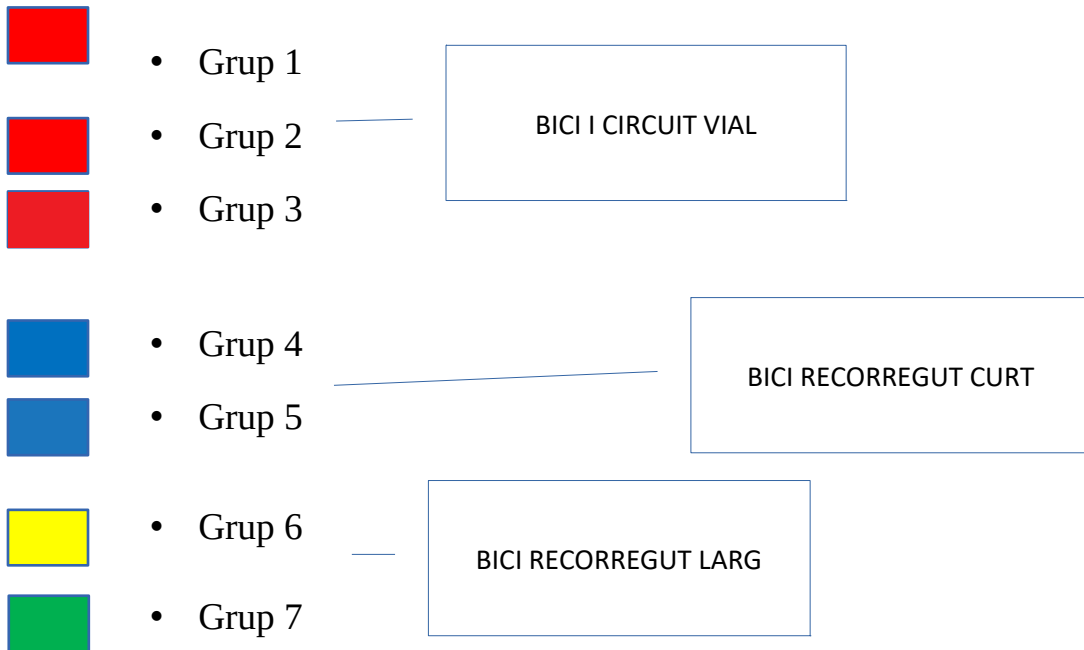
## DIVENDRES 28

## BOSCA

	G1 14	G2- 11	G3 11		G4 10	G5 16		G6 21		G7 14
9.30	Escalfament	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament	9.30	Escalfament
9.45				9.45			9.45			
9.45	Oculo Manual	Oculo Manual	Oculo Manual	9.45	Futbol Sala	Futbol Sala	9.45	Bàdminton	9.45	Judo
10.45				10.45			10.45			
10.45	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	10.45	Esmorzar	Esmorzar	10.45	Esmorzar	10.45	Esmorzar
11.15				11.15			11.15			
11.15	Jocs Cooperatius	Jocs Cooperatius	Jocs Cooperatius	11.15	Bàsquet	Bàsquet	11.15	Futbol Sala	11.15	Bàdminton
12.15				12.15			12.15			
12.15	Óculo Pèdic	Óculo Pèdic	Óculo Pèdic	12.15	Bàdminton	Bàdminton	12.15	Bàsquet	12.15	Bàsquet
13.15				13.15			13.15			
13.15	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena	13.15	Escola de l'Esquena

## DISSABTE 29

## BICI + EDUCACIÓ VIAL







# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018

26, 27, 28 i 29 de desembre



## Horari Esmorzars

L'horari dels esmorzars serà el següent, per si qualsevol pare o mare vol participar d'ells:

### DIMECRES 26      LLOMBAI

- de 10:45 a 11:15 Grups TOTS

Es durà a terme a la zona de les **graderies dels camps** de futbol, lloc protegit del sol, a l'ombra

### DIJOUS 27      PISCINA IES LLOMBAI

- de 11:00 a 11:30 Grups 1 al 5
- de 11:30 a 12:00 Grups 6 al 7

### DIVENDRES 28      BOSCA

- de 10:45 a 11:15 Grups TOTS

Es durà a terme a la zona tribuna del camp de futbol **San Fernando**

### DISSABTE 29      BICI

Quan arribem al lloc establert





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

26, 27, 28 i 29 de desembre

NADAL 2018



## Material Necessari

### DIARIAMENT

- Motxilla personalitzada
- Identificador
- Necesser amb:
  - Tovallola petita per a rentar-se les mans
  - Ampolleta de plàstic amb sabó per a llavar-se les mans
  - Ampolleta de plàstic amb colònia
  - Raspall de dents
  - Pasta de dents

### DIA DE PISCINA

- Gorro de bany
- Banyador
- Tovallola gran
- Xancles antilliscants

### DÍA DE LA BICI

- Casc Obligatori
- Bici de mínim 12 polzades de roda

En cas de no dur el casc o la bici en condicions en veurem obligats a denegar la participació en aquesta eixida, per motius de seguretat





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

26, 27, 28 i 29 de desembre

NADAL 2018



## De NIT SME Per al grup 7 (principalment)



## Jornada Nocturna d'Activitats dirigides als participants nascuts a partir del 2006





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

NADAL 2018



26, 27, 28 i 29 de desembre

## Quan es durà a terme

Aquesta activitat està programada per a la jornada del 28 de desembre.  
A partir de les 20hores

## Què farem

Tot i que el objectiu de la jornada serà el de gaudir d'una jornada diferent a la que duem a terme pels matins i el de passar una nit de relació amb els companys de Jornades, aprofitarem per a què també sume en el seu desenvolupament.

Realitzarem uns tallers/activitats al llarg de la nit en els que tractarem:

- Nocions bàsiques de mecànica de bici
- Nocions de nutrició
- Primers Auxilis

Tots ells des d'una vesant recreativa

- Muntatge de tendes de acampada
- Sopar
- Jocs i activitats d'esplai

## Què hi ha que dur

### TOTES I TOTS

- Necesser diari
- Roba de nit
- Sac de dormir
- Llanterna
- Sopar
- Roba Bici
- Bici i casc
- Ferramentes bici





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

26, 27, 28 i 29 de desembre

NADAL 2018



## OPCIONAL ( QUI TINGA)

- Tenda de Acampada ( parlar abans en Àlex)
- Guitarra, bongos, etc...

## Desdejuní dia 29 desembre

Després de passar la nit al pavelló realitzarem tots junts el desdejuni per a agafar forces per a la jornada de bici.

Aquest desdejuni constarà de:

- Begudes
  - Llet semidesnatada
  - Batut de cacao
  - Suc
    - Préssec
    - Pinya
- Galetes
- Magdalenes
- Fruita
- Pa amb oli

SI qualsevol participant no troba res del seu gust o necessita desdejunar alguna cosa especial pot dur-la







# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES

26, 27, 28 i 29 de desembre

NADAL 2018



## Contactes SME

**José Socarrades Granell** Tècnic Municipal d'Esports

Telèfon: 616 601 239

adreça electrònica: [sme@burriana.es](mailto:sme@burriana.es)

**Àlex Tomàs Gozalbo** Coordinador d'Esdeveniments

Telèfon: 663 957 662

adreça electrònica: [sme.eventos@burriana.es](mailto:sme.eventos@burriana.es)

**Estefanía Gil García** Coordinadora d'Esport Escolar

Telèfon: 673 600 875

adreça electrònica: [sme.deporteescolar@burriana.es](mailto:sme.deporteescolar@burriana.es)

**Josep Simarro Safont** Coordinador

Telèfon: 964 59 14 00

adreça electrònica: [sme.deporteescolar@burriana.es](mailto:sme.deporteescolar@burriana.es)

## Servei Municipal d'Esports

c/ Generació del 27 n1  
12530 Borriana

Telèfon: 964 59 14 00

Facebook: SMEBurrianaFP

Flickr: SMEBurriana

Telegram: @JMHSNADAL18

web: [sme.burriana.es](http://sme.burriana.es)

Twitter: @smeburriana

Instagram: sme.burriana





# XIII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

NADAL 2018

26, 27, 28 i 29 de desembre



pla  
**PATI**

---

Pla de Promoció d'Activitats Físiques i Esportives en edat escolar **2014 - 2020**

pla  
**PATI**

