



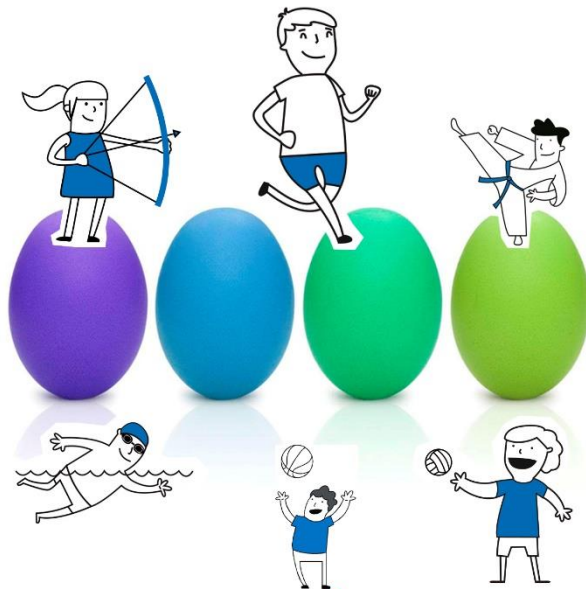
XII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

PASQUA 2018



XII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

PASQUA 2018



Matrícula

25,80€

3, 4, 5 i 6 d'abril

de 9,30h a 13,30 h

Per a tots els alumnes de primària i E.S.O.

FUTBOL, FUTBOL SALA, BÀSQUET, HANDBOL, JOCS POPULARS, RITMES, KARATE, BÀDMINTON, NATACIÓ, ATLETISME, SOFTBOL, VOLEI, ORIENTACIÓ JOCS EN LA PLATJA, EIXIDA EN BICI, JOCS D'INICIACIÓ ESPORTIVA, JORNADA NOCTURNA (A PARTIR DE 5è)

INSCRIPCIONS FINS EL 15 DE MARÇ



DESCOMPTES SOCI CLUB SME

**12,90€
0€**

**Pare o mare en situació de desocupació
Pare i mare en situació de desocupació**

• Consultar descompte familiar

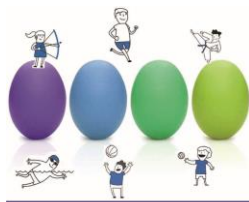
**ESMORZARS SALUDABLES,
XARRADES DE NUTRICIÓ,
ESCOLA DE L'ESQUENA,
SALUT BUCODENTAL.**



2º Accésit
VIII Premis Estratègia NAOS a la promoció de la pràctica de activitats físiques en el àmbit escolar

COL-LABOREN





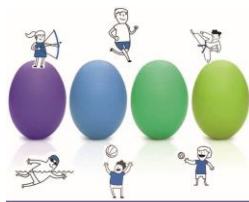
Des de l'Ajuntament de Borriana estem treballant fa anys per impulsar els programes esportius per als xiquets i xiquetes en edat escolar. Fruit d'aquest interès, per mitjà del Servei d'Esports, naix el **Pla de Promoció de l'Activitat Física i l'Esport en Edat Escolar, pla PATI**, en col·laboració amb els centres educatius de la ciutat, els clubs esportius locals i algunes empreses locals.

Com a part d'aquest Pla es van crear aquestes Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables. Es tracta d'oferir als escolars de primària i tota la ESO, l'oportunitat de viure unes festes de Nadal més actives perquè al mateix temps puguen conèixer diferents modalitats esportives que poden practicar en la nostra ciutat. És una activitat pensada per als xiquets, les xiquetes i joves on ells seran els protagonistes de totes les activitats.

Però la intenció del Servei d'Esports és anar més enllà de la pràctica d'activitat física com a element recreatiu o d'aprenentatge esportiu. Donada la situació en la qual ens trobem respecte a l'obesitat infantil, ens plantegem fer un pas més i aprofitar aquestes activitats per a conscienciar tant als escolars com a les seues famílies, de la importància tant de la pràctica regular d'activitat física, com d'uns hàbits alimentosos saludables. Per açò, aprofitarem aquesta activitat per a dur a terme uns esmorzars saludables.

Tot i açò, i sent fidels al programa d'Escola de l'Esquena que hem implementat des de fa uns anys en totes les nostres escoles esportives, i novament en col·laboració amb especialistes en fisioteràpia i osteopàtia, realitzarem un estudi funcional de la columna a tots els xiquets i xiquetes participants en aquestes Jornades Multiesportives, a més un estudi de la seua salut bucodental i un estudi podològic, perquè els pares tinguen una completa informació sobre la salut dels seus fills i filles.

No podem deixar de pensar en la situació de crisi econòmica que estem travessant i per açò, hem organitzat aquestes Jornades amb la col·laboració amb una sèrie de clubs esportius locals que projecte després de projecte estan formant part de les activitats proposades per



XII JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES

PASQUA 2018



3

aquest Ajuntament a la ciutadania. La seua implicació i la dels seus monitors titulats fan possible que puguem oferir aquestes Jornades Multiesportives a uns preus molt econòmics i completament accessibles per a totes les famílies, ja que per menys d'1,60 €/hora, els participants podran gaudir de l'experiència d'activitats com el futbol, futbol-sala, el bàsquet, l'hoquei, l'atletisme, el tir amb arc, la natació, el zumba, l'handbol, el softbol i els jocs tradicionals de Borriana; de quatre esmorzars cardioaludables complets preparats per professionals de la nutrició; una jornada d'educació vial; una xarrada sobre salut bucodental; un informe sobre composició corporal, un altre sobre la funcionalitat de l'esquena i un altre sobre l'estat de la seua trepitjada, i tot açò amb el rigor i professionalitat amb la qual des del Servei d'Esports es duen a terme totes les activitats.

Però a més, sent conscients que encara fins i tot aquest preu puga ser obstacle per a certes famílies amb recursos econòmics molt reduïts, des de l'Ajuntament mantenim els descomptes aplicables a les famílies en situació de desocupació, per tant, aquelles que tinguen a un dels seus membres en aquesta situació, únicament pagaran la meitat del preu de la Jornada (12,90 €) i els qui tinguen als dos membres de la família en situació de desocupació podran participar de forma gratuïta.

Agraint finalment la implicació i l'esforç en aquest projecte, tant de la Regidoria d'esports com dels clubs esportius i de les empreses que aportaran els seus productes i serveis, confiem que aquesta nova activitat s'adapte a les necessitats dels xiquets, xiquetes, joves i famílies per a aquest període vacacional.





Objectius generals de les Jornades

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

Quan es duran a terme

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

DIES DE REALITZACIÓ

El període de les XII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables comprendrà els dies **3,4,5 i 6 d'Abril**.

Distribució participants

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





Metodologia de les activitats

Totes les activitats que realitzem amb els xavals haurà de tenir-se en compte a quin grup estan destinades. Així doncs, quan programem activitats haurem de tenir en compte que:

GRUP dels més peques INICIACIÓ (1i2)

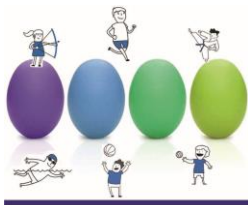
En aquest grup estaran els participants més xicotets així que programem activitats tenint en compte els següents objectius i adaptar les sessions del nostre esport a ells:

- 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

GRUP intermedi (3i4)

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 dels majors (5,6 i 7)

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 practicat
- 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





Activitats a realitzar

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

BÀSQUET

Amb la col·laboració del
CB Burriana

JUDO

Amb la col·laboració del club
Judo Borriana

FUTBOL SALA

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

VOLEI

FUTBOL TENIS

Amb la col·laboració del
C Futbol Tenis Burriana

TIR AMB ARC

Amb la col·laboració del
C Tir amb Arc Burriana

EIXIDA EN BICI

Amb la col·laboració de la Policia
Local de Borriana i Nules.
Amb la col·laboració de
l'Ajuntament de Nules

ATLETISME

Amb la col·laboració del
CA. Buris Anna

JOCS A LA PLATJA

BÀDMINTON

Amb la col·laboració de la
Federació Valenciana de
Bàdminton

HANDBOL

NATACIÓ I JOCS POPULARS

SOFTBOL, ZUMBA





Altres Activitats a realitzar

Dins les XII 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)





ESTUDIO PODOLÒGIC



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

Realització revisions

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

DIMARTS 3 ABRIL

Per al primer dia de les XII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables es realitzaran de 9.30h a 13.30h:



- Revisió Esquena **Clínica Granell**

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

DIMECRES 4 D'ABRIL

Per al segon de les XII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables es realitzaran de 9.30h a 13.30h:



- Revisió Podològica **Clínica Gustavo Agustí**

Aquesta revisió la realitzaran tots aquells que els toque per torn



- Xarrada Nutrició i Hidratació **Infisport**





DIJOURS 5 ABRIL

Per al tercer de les XII Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables es realitzaran de 9.30h a 13.30h:



- Revisió Bucodental **Odontoespai**

Aquesta revisió la realitzaran tots els participants, que no hagen participat en les Jornades de Nadal.

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.












Distribució Grups

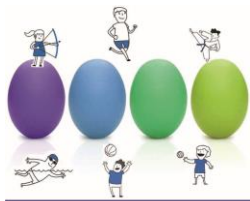
La distribució dels grups formats serà de la següent manera:

- Grup 1 Anys 2011
- Grup 2 Any 2010
- Grup 3 Any 2009
- Grup 4 Any 2008
- Grup 5 Any 2007
- Grup 6 Anys 2006
- Grup 7 Anys 2005-03

RECEPCIÓ

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:

-  • Grup 1
-  • Grup 2
-  • Grup 3
-  • Grup 4
-  • Grup 5
-  • Grup 6
-  • Grup 7



Diari d'Activitats

DIMARTS 3 abril

LLOMBAI

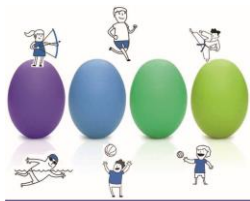
	G1-G2		G3	G4		G5	G6		G7
9.30	Escalfament	9.30	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament
9.45		9.45			9.45			9.45	
9.45	Oculo Pèdic	9.45	Atletisme	Atletisme	9.45	Jocs Bate	Jocs Bate	9.45	Orientació
10.45		10.45			10.45			10.45	
10.45	ESMORZAR	10.45	ESMORZAR	ESMORZAR	10.45	FREESBIE	FREESBIE	10.45	ESMORZAR
11.15		11.15			11.15			11.15	
11.15	Atletisme	11.15	Jocs Bate	Jocs Bate	11.45	ESMORZAR	ESMORZAR	11.15	Tir amb arc
12.15		12.15			12.15			12.15	
12.15	Jocs Cooperatius	12.15	Thouchball	Thouchball	12.15	Atletisme	Atletisme	12.45	Atletisme
13.15		13.15			13.15			13.15	

DIMECRES 4 abril

PISCINA-IES LLOMBAI

	G1-G2		G3	G4		G5	G6		G7
9.30	Canviar-se	9.30	Canviar-se	Canviar-se	9.30	Jocs Pupolars	Hoquei	9.30	Pilota valenciana
9.45		9.45			10.30			9.45	
9.45	Jocs Aquàtics	9.45	Natació	Natació	10.30	Ritme	Pilota valenciana	9.45	Hoquei
10.45		10.45			11.30			10.45	
10.45	Canviar-se	10.45	Canviar-se	Canviar-se	11.30	Esmorzar	Esmorzar	10.45	Esmorzar
11.00		11.00			12.00			11.15	
11.00	Esmorzar	11.00	Esmorzar	Esmorzar	12.00	Canviar-se	Canviar-se	11.15	Canviar-se
11.30		11.30			12.15			12.15	
11.30	Jocs Ritmes	11.30	Jocs Populars	Rodem	12.15	Natació	Natació	12.15	Natació
12.30		12.30			13.25			13.15	
12.30	Jocs Oposició	12.30	Rodem	Jocs Populars	13.25	Canviar-se	Canviar-se	13.25	Canviar-se
13.15		13.15			13.30			13.30	





DIJOUS 5

BOSCA + de nit SME (per als grups 5-6-7)

	G1-G2		G3	G4		G5	G6		G7
9.30	Escalfament	9.30	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament	Escalfament	9.30	Escalfament
9.45		9.45			9.45			9.45	
9.45	Oculo Manual	9.45	Futbol Sala	Futbol Sala	9.45	Bàdminton	Bàdminton	9.45	Judo
10.45		10.45			10.45			10.45	
10.45	Esmorzar	10.45	Esmorzar	Esmorzar	10.45	Esmorzar	Esmorzar	10.45	Esmorzar
11.15		11.15			11.15			11.15	
11.15	Jocs Cooperatius	11.15	Bàsquet	Bàsquet	11.15	Futbol Sala	Futbol Sala	11.15	Bàdminton
12.15		12.15			12.15			12.15	
12.15	Óculo Pèdic	12.15	Bàdminton	Bàdminton	12.15	Bàsquet	San Fernando	12.15	San Fernando
13.15		13.15			13.15			13.15	

DIVENDRES 6

PAVELLÓ LA BOSCA

EIXIDA BICI + ACTIVITATS RECREATIVES PLATJA

Grups de **1 al 4** Jocs i Activitats a la sorra

EIXIDA RUTA CICLISTA

Grups **5 al 7** Ruta de +-24 km amb visita Búnquers Nules i amb parada esmorzar

NOTA

Els participants que no tinguin bici o no estiguin segurs de desplaçar-se amb ella, els dureu a l'antic càmping a les 9.30h i tornareu a les 13.15h.

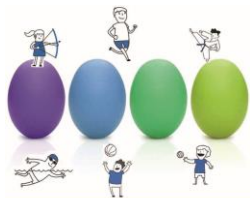
Si qualsevol pare vol ajudar a acompanyar als xiquets serà benvingut.

Cloenda de les Jornades

PAVELLÓ LA BOSCA

Després de l'eixida en bici tornarem al pavelló, on es realitzarà la cerimònia de cloenda de les jornades a les 13:25h





Horari d'Esmorzar

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

DIMARTS 3 LLOMBAI

- de 10:45 a 11:15 Grups 1 al 4 i 7
- de 11:15 a 11:45 Grups 5 i 6

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

DIMECRES 4 PISCINA

- de 11:00 a 11:30 Grups 1 al 4
- de 11:30 a 12:00 Grups 5 al 7

Es durà a terme a la zona de la **cafeteria** de la piscina

DIJOUS 5 PISCINA

- de 10:45 a 11:15 Grups 1 al 4
- de 10:45 a 11:15 Grups 5 al 7

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

DIVENDRES 6 BICI

- de 11:00 a 11:30 Grups 1 al 4
- de 11:30 a 12:00 Grups 5 al 7



Material Necessari

DIARIAMENT

- 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

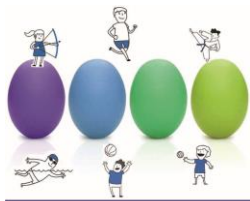
GRUPS 3 I 4 DIMECRES 4

- Patins i/o patinet

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

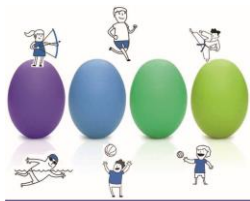


De NIT SME Per als grups 5, 6 i 7



Jornada Nocturna d'Activitats dirigides als
participants nascuts a partir del 2007





Quan es durà a terme

Aquesta activitat està programada per a la jornada del 5 d'abril.
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 a lo 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

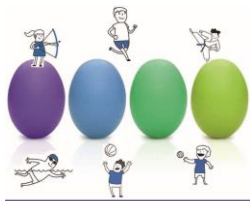
- Muntatge de tendes de acampada
- Sopar
- Jocs i activitats d'esplai

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





OPCIONAL (QUI TINGA)

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

Desdejuni dia 6 abril

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



Copa REPTE SALUDABLE Per als grups 5, 6 i 7

Amb la intenció de motivar als i les participants de les Jornades a continuar amb els hàbits de vida saludable, com a novetat en aquesta edició hem programat la "**COPA REPTE SALUDABLE**".

L'objectiu és que tot el que els anem dient en els 4 dies de les jornades no es quede únicament en açò. Volem reptar-los al fet que, a través del joc, segueixquen unes pautes saludables i el seu seguiment durant 7 dies després de finalitzar les Jornades.

Cerquem també la interacció entre elles i ells, i amb la motivació del joc, s'ajuden a aconseguir actituds saludables en la vida.

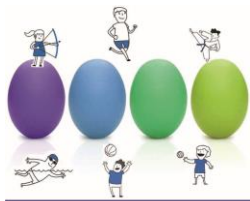
Tot açò amb uns recursos senzills i bàsics que nosaltres els facilitarem.

REQUISITS

- Crear-se un compte de "@gmail.com" (no és necessari si ja en tenen un)
- Facilitar-nos aquest compte a la direcció sme@burriana.es
- Els donarem d'alta al Classroom que hem creat del Repte saludable.
- Tindrà accés a la documentació necessària

Tota la documentació i informació que es genere serà confidencial i només tindrà accés a ella el SME i a part de ella els integrants de la classe.





Contactes SME

José Socarrades Granell Tècnic Municipal d'Esports

Telèfon: 616 601 239

adreça electrònica: sme@burriana.es

Àlex Tomàs Gozalbo Coordinador d'Esdeveniments

Telèfon: 663 957 662

adreça electrònica: sme.eventos@burriana.es

Estefanía Gil Coordinadora de Jornades

Telèfon: 673 600 875

adreça electrònica: sme.eventos@burriana.es

Servei Municipal d'Esports

c/ Generació del 27 n1
12530 Borriana

Telèfon: 964 59 14 00

web: sme.burriana.es

Facebook: [SMEBurrianaFP](https://www.facebook.com/SMEBurrianaFP)

Twitter: [@smeburriana](https://twitter.com/smeburriana)

Flickr: [SMEBurriana](https://www.flickr.com/photos/smeburriana)

Instagram: [sme.burriana](https://www.instagram.com/sme.burriana)

Telegram: [@JMHSNADAL17](https://www.telegram.com/@JMHSNADAL17)

