



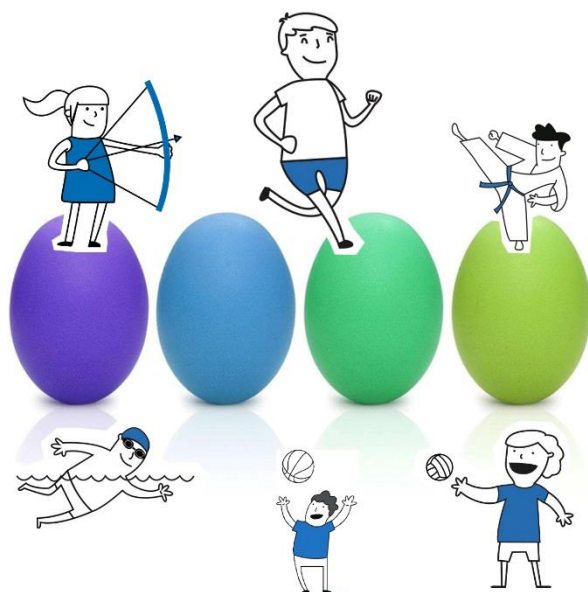
# X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

PASQUA 2017



# X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES

## PASQUA 2017



Matrícula

**25,80€**

**18, 19, 20 i 21 d'abril**

**de 9h a 13h**

**Per a tots els alumnes de  
primària i 1r, 2n i 3r d'E.S.O.**

**INSCRIPCIONS  
FINS EL 9  
D'ABRIL**

**FUTBOL, FUTBOL SALA, BÀSQUET, HANDBOL,  
JOGS POPULARS, RITMES, KARATE, ZUMBA,  
NATACIÓ, ATLETISME, SOFTBOL, VOLEI, ORIENTACIÓ  
JOGS EN LA PLATJA, EIXIDA EN BICI, JOGS D'INICIACIÓ  
ESPORTIVA**



**DESCOMPTES SOCI CLUB SME**

**12,90€  
0€**

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

**• Consultar descompte familiar**

**COL-LABOREN**

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



**2º Accésit**

**VIII Premis Estrategia NAOS**

a la promoció de la pràctica de activitats físiques en el món escolar

**aecosan**





## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES



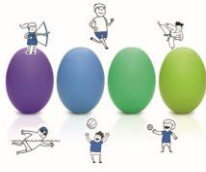
Des de l'Ajuntament de Borriana estem treballant fa anys per impulsar els programes esportius per als xiquets i xiquetes en edat escolar. Fruit d'aquest interès, per mitjà del Servei d'Esports, naix el **Pla de Promoció de l'Activitat Física i l'Esport en Edat Escolar, pla PATI**, en col·laboració amb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



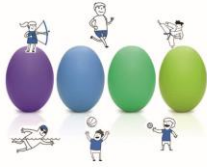
## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES



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 X 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 X Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables s'adrecen a tot l'alumnat que estiga cursant l'**etapa de primària i 1r, 2n i 3r d'ESO**, als centres educatius de la nostra localitat.

## Quan es duran a terme

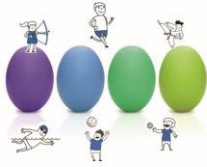
Les X Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables es duran a terme durant les festes de Nadal.

## DIES DE REALITZACIÓ

El període de les X Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables comprendrà els dies **18, 19, 20 i 21 d'abril de 2017**.

## Distribució participants

Els participants en les jornades es distribuïran en grups segons l'edat dels mateixos, creant un total de 6 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**

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:

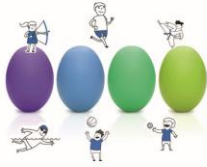
- Aconseguir que els xiquets s'il·lusionen amb la pràctica de l'activitat realitzada.
- Incentivar la pràctica des d'un ambient lúdic.
- Experimentar les possibilitats i limitacions de moviment del propi cos
- Obtenir la major quantitat d'experiències motores.
- Interioritzar les relacions espacials 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**

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.





## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES

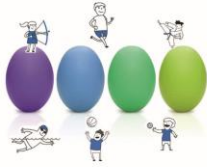


- Utilitzar estratègies bàsiques de cooperació en diferents tipus de joc.
- Acceptar el resultat del joc, atenent a les seues normes.
- Identificar el joc com a mitjà fonamental de realització de l'activitat física.
- Estimular l'adquisició d'hàbits d'higiene.
- Inculcar valors de vida saludable

### **GRUP dels majors**

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



# X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITES SALUDABLES



## Activitats a realitzar

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

### **BÀSQUET**

Amb la col·laboració del  
CB Burriana

### **FUTBOL SALA**

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

### **FÚTBOL**

Amb la col·laboració del I  
CD Salesianos

### **TIR AMB ARC**

Amb la col·laboració del  
C Tir amb Arc Burriana

### **ATLETISME**

Amb la col·laboració del  
CA. Buris Anna

### **HANDBOL**

Amb la col·laboració del  
CH Vila-real

### **NATACIÓ I JOCS POPULARS**

### **SOFTBOL, ZUMBA**

### **KARATE**

Amb la col·laboració del club  
Karate y Taijitsu l'Arenal

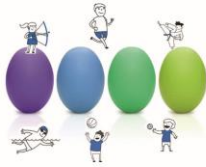
### **VOLEI**

### **FUTBOL TENIS**

Amb la col·laboració del  
C Futbol Tenis Burriana

### **EIXIDA EN BICI I ACTIVITATS LA PLATJA**

Amb la col·laboració de la Policia  
Local



## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES



### Altres Activitats a realitzar

Dins les X 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 **LIDL** i 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.

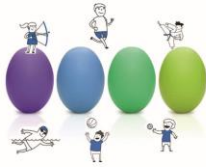
#### ESCOLA DE L'ESQUENA



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)





# X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HÀBITS SALUDABLES



## 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 X 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

### DIMECRES 19 ABRIL

Per al segon dia de les X Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables es realitzaran de 9h a 13h:

- 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

- Revisió Podològica **Clínica Gustavo Agustí**

Aquesta revisió la realitzaran tots aquells que els toque per torn

### DIJOUS 20 ABRIL

Per al tercer de les X Jornades Multiesportives i d'Hàbits Saludables es realitzaran de 9h a 13h:

- Revisió Bucodental **Odontoespai**



## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES



### Informes als pares

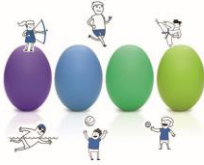
De les activitats programades i exposades en l'apartat anterior acabarà generant-se un informe, de cadascuna de les àrees revisades als participants, el qual li serà lliurat als seus pares al final de les Jornades.

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 2009 i 2010
- Grup 2 Any 2008
- Grup 3 Any 2007
- Grup 4 Any 2006
- Grup 5 Any 2005
- Grup 6 Anys 2004, 2003 i 2002









## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES

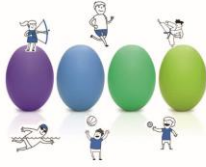


### RECEPCIÓ

---

Sempre que rebem als participants marcarem, amb les tanques de plàstic, 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



# X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES



## Diari d'Activitats

### DIMARTS 18 ABRIL

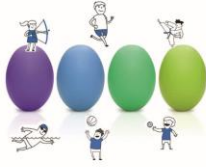
### LLOMBAI

HORA	GRUPO 1	HORA	GRUPO 2	GRUPO 3	HORA	GRUPO 4	GRUPO 5	HORA	GRUPO 6
9:00	Escalfament	9:00	Escalfament	Escalfament	9:00	Escalfament	Escalfament	9:00	Escalfament
9:15		9:15			9:15			9:15	
9:15	Jocs Camp Compartit Òculo pèdic	9:15	Atletisme	Atletisme	9:15	Futbol /Zumba	Futbol /Zumba	9:15	Orientació
10:15		10:15			10:15			10:15	
10:15	Esmorzar	10:15	Esmorzar	Esmorzar	10:15	Softbol / Raqueta	Softbol / Raqueta	10:15	Atletisme
10:45		10:45			10:45			10:45	
10:45	Atletisme	10:45	Futbol	Futbol	11:15	Esmorzar	Esmorzar	11:15	Esmorzar
11:45		11:45			11:45			11:45	
11:45	jocs cooperatius	11:45	Raqueta	Raqueta	11:45	Atletisme	Atletisme	11:45	Tir amb Arc
12:45		12:45			12:45			12:45	

### DIMECRES 19 ABRIL

### PISCINA

HORA	GRUPO 1	HORA	GRUPO 2	GRUPO 3	HORA	GRUPO 4	GRUPO 5	HORA	GRUPO 6
9:00	Canviar-se	9:00	Canviar-se	Canviar-se	9:00	Escalfament	Escalfament	9:00	Escalfament
9:10		9:10			9:10			9:10	
9:10	Jocs acuàtics	9:10	Natació	Natació	9:10	Jocs Populars	Ritme	9:10	JUEGOS
10:15		10:15			10:15			10:00	
10:15	Canviar-se	10:15	Canviar-se	Canviar-se	10:00	Ritme	Jocs Populars	10:15	karate
10:30		10:30			10:30			11:00	
10:30	Esmorzar	10:30	Esmorzar	Esmorzar	11:00	Esmorzar	Esmorzar	10:30	Esmorzar
11:00		11:00			11:00			11:30	
11:00	jocs rítmics	11:00	Ritme	Jocs Populars	11:30	Canviar-se	Canviar-se	11:00	Canviar-se
12:00		12:00			12:00			11:45	
12:00	jocs oposició	12:00	Jocs Populars	Ritme	12:00	Natació	Natació	12:00	Natació
12:50		12:50			12:50			12:50	



# X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES



## DIJOUS 20 ABRIL

## PAVELLÓ LA BOSCA

HORA	G1	HORA	G2	G3	HORA	G4	G5	HORA	G6
9:00	Escalfament	9:00	Escalfament	Escalfament	9:00	Escalfament	Escalfament	9:00	Escalfament
9:15		9:15			9:15			9:15	
9:15	Jocs Camp Compartit Oculo manual BKT	9:15	Futbol sala	Futbol sala	9:15	Handbol	Handbol	9:15	Judo
10:15		10:15			10:15			10:15	
10:15	ALMUERZO	10:15	ALMUERZO	ALMUERZO	10:15	ALMUERZO	ALMUERZO	10:15	ALMUERZO
10:45	Jocs Camp Compartit Oculo pèdic FS	10:45	Handbol	Handbol	10:45	Bàsquet	Multiesport al san Fernando	10:45	Multiesport al san Fernando
11:45		11:45			11:45			11:45	
11:45	Jocs Camp Compartit Oculo manual BMN	11:45	Bàsquet	Bàsquet	11:45	Futbol sala	Multiesport al san Fernando	11:45	Multiesport al san Fernando
12:45		12:45			12:45			12:45	

## DIVENDRES 21 ABRIL PISCINA (eixida) PAVELLÓ LA BOSCA (arribada)

### EIXIDA BICI + JOCS DE PLATJA (SORRA)

Grups de **1 al 3**

Ruta fins a la platja

Jocs i Activitats a la platja i zona de l'antic càmping

### EIXIDA RUTA CICLISTA

Grups **4 al 6**

Ruta de 20 km amb parada esmorzar

### NOTA

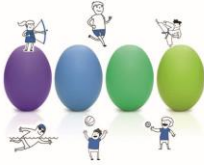
Els participants que no tinguin bici o no estiguin segurs de desplaçar-se amb ella, els durem a la platja i els tornarem al pavelló.

Si qualsevol pare vol ajudar a dur als xiquets a la platja amb el cotxe, 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 12:45h



## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES



### Horari d'Esmorzars

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

#### **DIMARTS 18 ABRIL LLOMBAI**

- de 10:15 a 10:45 Grups 1, 2 i 3
- de 11:15 a 11:45 Grups 4, 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 19 ABRIL PISCINA**

- de 10:30 a 11:00 Grups 1, 2 i 3
- de 11:00 a 11:30 Grups 4, 5 i 6

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

#### **DIJOUS 20 ABRIL LA BOSCA**

- de 10:15 a 10:45 Grups 1, 2 i 3
- de 10:15 a 10:45 Grups 4, 5 i 6

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

#### **DIVENDRES 21 ABRIL BICI**

- de 10:30 a 11:00 Grups 1, 2 i 3
- de 11:00 a 11:30 Grups 4, 5 i 6

Grups de la platja es durà a terme a la **zona del càmping**  
Grups del recorregut en Bici, es durà a terme a l'**Estany de Nules**





## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES

PASQUA 2017



### 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

#### PISCINA

- Gorro de bany
- Banyador
- Tovallola gran
- XAncles antilliscans

#### 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



## X JORNADES MULTIESPORTIVES I D'HABITS SALUDABLES



### 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** Coordinadora de Jornades

Telèfon: 673 600 875  
adreça electrònica: [sme.eventos@burriana.es](mailto:sme.eventos@burriana.es)

### Servei Municipal d'Esports

c/ Generació del 27 n1  
12530 Borriana

Telèfon: 964 59 14 00  
web: [sme.burriana.es](http://sme.burriana.es)  
Facebook: [SMEBurrianaFP](https://www.facebook.com/SMEBurrianaFP)  
Twitter: [@smeburriana](https://twitter.com/smeburriana)