

Benvolgut pare/mare, tutor/a;

El Consell Esportiu del Pla de l'Estany i les AMPA/AFA de les diferents escoles del Pla de l'Estany i Besalú organitzem un any més l'**Escola Multiesportiva**. Un programa de promoció de l'activitat física i l'esport adreçat a nens i nenes **de 3 a 12 anys**. L'activitat té com a principal objectiu iniciar-los a la pràctica d'activitats esportives per crear i consolidar hàbits de pràctica continuada i saludable.

Us fem arribar aquest document per a informar-vos de les **activitats i els continguts** que es treballaran durant les sessions i el funcionament a tenir en compte al llarg del curs.

#### ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- **Temporalització dels extraescolars esportius:**
  - **Inici:** 30 de setembre de 2019.
  - **Final:** 29 de maig de 2019.
    - Excepció: Tots els grups de l'Escola Vall del Terri comencen el dia 1 d'octubre i, els grups de Ball i Ritme de l'Escola Vall del Terri acaben el 13 de juny de 2020.
  
- **Grups d'activitat:**
  - En la majoria de grups els participants s'han distribuït de la següent forma:
    - *Grup de petits – P3, P4 i P5*
    - *Grup de mitjans – 1r, 2n i 3r*
    - *Grup de grans – 4t, 5è i 6è*
  
- **El monitor/a:**
  - Esperarà als participants a un punt estratègic acordat el primer dia. En el cas del grup dels petits, els anirà a recollir a les aules.
  - Anirà amb vestimenta de fàcil identificar: armilla i/o samarreta corporatives, ambdues amb l'estampació del Consell Esportiu del Pla de l'Estany.
  
- **En les sessions:**
  - L'alumne ha de portar roba i calçat còmode i esportiu. És molt aconsellable portar la samarreta de l'Escola Multiesportiva, però no és obligatori. La samarreta s'entregarà als alumnes a la primera sessió de l'activitat.

**ACTIVITATS I CONTINGUTS**

Activitat	Grup	Bloc	Temporització	Activitats/Esports
Multiesport	Petits	1. Vermell	Octubre i novembre	Encistella-la, juguem a tennis, atletisme, conte motriu, etc.
		2. Groc	Desembre i gener	Coneixem el pitxet, juguem a hoquei, futbol xinès, etc.
		3. Verd	Febrer i març	Juguem amb globus, jocs del món, racons motrius, coneixem el futbol flag, etc.
		4. Blau	Abril i maig	Sessió de pilotes, juguem amb diaris, circuit sorpresa, etc.
	Mitjans i Grans	Bloc 1	Octubre i novembre	Jocs cooperatius, hoquei, basquet, ball i ritme.
		Bloc 2	Desembre i gener	Jocs tradicionals, futbol sala, atletisme i corfbol.
		Bloc 3	Febrer i març	Handbol, orientació, rugbi flag, pitxet i esgrima.
		Bloc 4	Abril i maig	Vòlei, ultimate frisbee, jocs del món i sessió final lliure.
Ball i Ritme	Petits	Introducció al ball i el ritme	Octubre - gener	Jocs musicals i rítmics, creació d'hàbits corporals, cohesió de grup, la pausa i el silenci, joc de coordinació.
		Desenvolupament de la motricitat gruixuda i coordinació sensomotriu	Febrer a abril	Adquisició de la noció d'espai, la imitació, l'escenari, el públic, salutació i presentació, la diversitat, respecte.
		Creativitat i exposició	Maig - juny	Elaboració de l'escenografia, vestuari i ball de final de curs.
	Mitjans	Experimentació del ball i el ritme	Octubre - gener	Jocs musicals i rítmics, hàbits corporals, cohesió de grup, diversitat, respecte, l'espacialitat, jocs de coordinació, mini coreografies.
		Coneixement de la seva expressió corporal i emocional	Febrer a abril	Nivells de mobilitat (Baix, mig i alt), adquisició de la noció d'espai, l'escenari, el públic, salutació, presentació. Jocs de coordinació óculo-espacial, elaboració del ball final.
		Creativitat i	Maig - juny	Elaborem l'escenografia i el

		exposició		vestuari, assagem la coreografia final.
	<b>Grans</b>	Assoliment del concepte del ball i el ritme	Octubre - gener	Jocs musicals i rítmics, hàbits corporals, cohesió de grup, diversitat, respecte, l'espacialitat, jocs de coordinació, mini coreografies.
		Control de l'expressió corporal i emocional	Febrer a abril	Jocs de les emocions, jocs de lateralitat, treball en parelles, grup i individual, l'escenari, salutació, presentació.
		Creativitat i exposició	Maig - juny	Elaborem l'escenografia i el vestuari, assagem la coreografia final.
<b>Escacs</b>	<b>Grans</b>	Familiarització	Octubre a novembre	Activitats i jocs per a familiaritzar-se amb l'espai, el material i l'esport en si.
		Part tècnica	Desembre a març	Activitats i jocs més enfocats a conèixer i practicar elements més tècnics de cada modalitat esportiva.
		Part tàctica	Abril i maig	Activitats i jocs que introdueixen elements més tàctics, mostrant la part més global de l'esport.

## ACTIVITATS DE CAP DE SETMANA PER A TOTS ELS GRUPS

Tots els participants de P3 a 6è podran participar a les jornades de cap de setmana que especifiquem a continuació, a les quals els mateixos monitors/es també hi participaran. Les 12 jornades formen part d'un projecte esportiu comarcal anomenat **Viatge Esportiu**, és una activitat familiar multiesportiva per a nens i nenes de P3 a 6è de primària i els adults acompanyants. Cada jornada esportiva es realitza un matí de diumenge en una escola diferent del Pla de l'Estany i té una temàtica esportiva concreta.

Cada família rebrà un correu informatiu dues setmanes abans de l'activitat del cap de setmana.

**La inscripció a l'extraescolar ja inclou la inscripció gratuïta a aquestes activitats, però caldrà confirmar l'assistència prèviament a través de l'apartat d'inscripcions de la [web](#) del Consell Esportiu.**

## CALENDARI D'ACTIVITATS

### CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY

Centre de Tecnificació La Farga  
Cr. del Noc, SN – 17820 BANYOLES  
Tel. 972581344

[www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)

[consellesportiu@ceplaestany.cat](mailto:consellesportiu@ceplaestany.cat)

A continuació us presentem el calendari de les activitats:

Activitats entre setmana		
DATES	PROGRAMA	ACTIVITATS
1 d'Octubre	Inici Extraescolars	Multiesport, ball i ritme i escacs
	Animació Infantil P3, P4 i P5	Música, ball i expressió
	Monogràfics esportius 1r, 2n, 3r, 4t, 5è i 6è	Segons entitats de la comarca
Octubre a maig	11 Jornades multiesportives de cap de setmana	Viatge Esportiu Comarcal
31 maig	Final Extraescolars	Multiesport i Escacs
14 juny	Final Extraescolars	Ball i ritme

Parada	Data	Lloc		Tipologia d'activitats
<b>1a - Parada</b>	<b>13 d'octubre</b>	Escola Bora Gran	Serinyà	Orientació
<b>2a - Parada</b>	<b>27 d'octubre</b>	Escola Frigolet	Porqueres	CROS i Ball
<b>3a - Parada</b>	<b>10 de novembre</b>	Escola Casa Nostra	Porqueres	BTT i bicicleta
<b>4a - Parada</b>	<b>1 de desembre</b>	Escola Vall del Terri	Cornellà del Terri	CROS i bàsquet
<b>5a - Parada</b>	<b>12 de gener</b>	Escola La Draga	Banyoles	Corfbol
<b>6a - Parada</b>	<b>26 de gener</b>	Escola Can Puig	Banyoles	CROS i atletisme
<b>7a - Parada</b>	<b>9 de febrer</b>	Escola Baldiri Reixac	Banyoles	Handbol
<b>8a - Parada</b>	<b>1 de març</b>	Escola St. Esteve de Guialbes	Vilademuls	CROS, judo i kung fu
<b>9a - Parada</b>	<b>15 de març</b>	Escola Pla de l'Ametller	Banyoles	Pitxet
<b>10a - Parada</b>	<b>29 de març</b>	Escola Alzina Reclamadora	Fontcoberta	Orientació en bicicleta
<b>11a - Parada</b>	<b>19 d'abril</b>	Escola L'Entorn	Porqueres	Voleibol
<b>12a - Parada</b>	<b>10 de maig</b>	Escola Carles de Fortuny	Esponellà	Orientació

Cada jornada del Viatge esportiu es realitza una tipologia d'activitats diferent i aquestes estan adaptades a l'edat dels participants, des de P3 a 6è. Dins el Viatge Esportiu, hi ha incloses 4 jornades

del Circuit Comarcal de Cros, en aquestes parades es realitzarà una cursa atlètica i també es fan altres activitats esportives, totes adaptades a l'edat dels participants, des de P3 a 6è.

Aprofitem per dir-vos que a la [web](#) del Consell Esportiu trobareu tota la informació referent a [l'Escola Multiesportiva](#) i altres programes esportius als que podeu participar. Destacar la **Normativa de Funcionament de l'Escola Multiesportiva (per veure-la, clica [aquí](#))**, on es descriu el funcionament general dels extraescolars.

Per últim, us comuniquem que l'equip del Consell Esportiu del Pla de l'Estany estem a la vostra disposició per a qualsevol consulta. Ens trobareu al Consell Esportiu de **dilluns a divendres de 9.00 a 14.00 h i els dimarts i dijous també de 16.00 a 19.00 h.**

Salutacions;



Xavi Batchellí Darnés  
Director  
Consell Esportiu del Pla de l'Estany

Banyoles, 27 de setembre de 2019

**JUSTIFICANT DE FALTES D'ASSISTÈNCIA**

Per tal de poder tenir **coneixement amb anterioritat** de la falta d'assistència dels nens i nenes que participen a les sessions i activitats de l'**ESCOLA MULTIESPORTIVA**, agrairíem que quan el seu fill/a no pugui assistir a l'activitat avisi de paraula al monitor o li faci arribar aquest document omplert i signat **amb anterioritat a la sessió que no assisteixi**.

**JUSTIFICANT FALTES D'ASSISTÈNCIA A L'ESCOLA MULTIESPORTIVA**

Jo \_\_\_\_\_ amb DNI \_\_\_\_\_ comunico que el meu fill/a  
no assistirà a les sessions de l'Escola Multiesportiva el/els dies:

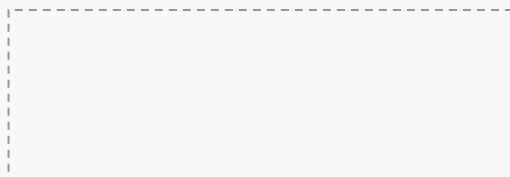
Firmat per:  pare  mare o  tutor/a

## AUTORITZACIÓ PER A MARXAR SOL/A

Per tal de tenir **coneixement** dels nens i nenes que marxen de l'activitat sense un adult que els vingui a recollir, agrairíem que ens faci arribar aquest document omplert i signat. Simplement cal entregar-lo al monitor de l'activitat a l'inici de curs.

Jo [redacted] amb DNI [redacted]  
autoritzo que el meu fill/a [redacted] matriculat a l'escola [redacted]  
al curs [redacted] a marxar sol/a a casa després de les sessions de l'Escola Multiesportiva.

**Firmat:**



(pare, mare, tutor/a)