

L' IE es mou



8 D'ABRIL del 2022
VII CURSA ESCOLAR

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
Institut Escola Lloret de Mar
C/Santiago de Cuba s/n
Tlf. 972 36 14 95 a/e b7009898@xtec.cat



6 d'abril - Dia Mundial de l'Activitat Física

**Acumula 30 minuts
d'activitat física cada dia**



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut
Generalitat
de Catalunya



Agència
de Promoció
Esportiva i
Salut Pública



Fundació
Agrupació

INFORMACIÓ GENERAL (CONTEXT)

- La Secretaria General de l'Esport, a través del [Pla Nacional de Promoció de la l'Activitat Física \(PNPAF\)](#) i del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), impulsa per vuitè any consecutiu la celebració del **Dia Mundial de l'Activitat Física** el proper **8 d'abril de 2022**.
- Aquest dia se celebra arreu del món, tot difonen el missatge: "**Acumuleu 30 minuts d'activitat física cada dia**".
- Aquest any el lema és: "**+ actius cada dia!**". Aquests missatges seran els mateixos a tot el món.

RECORREGUT: Circuits segons categories que van des dels 100m fins a 1.200m. El recorregut està ubicat en una zona contigua al centre escolar (carrer Santiago de Cuba i zona vianants). Es tracta de la via pública però estarà tallada al trànsit i amb el circuit senyalitzat.

- P3-P4: 100 metres
- P5: 200 metres
- 1r-2n: 400 metres
- 3r-4t: 600 metres
- 5è-6è: 800 metres
- 1r i 2n ESO: 1000 metres
- 3r ESO: 1.200 metres
- Pares i mestres: 600 metres

CATEGORIES: cada curs és una categoria i de cada categoria es premien els tres primers classificats masculins i les tres primeres classificades femenines. A primària haurà un diploma de participació per a cada un dels i les alumnes, a secundària una pilota a escollir entre la de fútbol, bàsquet o la de voleibol.

CIRCUIT



ZONES HABILITADES:

1. ZONA CURSA: (ASFALT (VOLTA A) I TERRA (VOLTA S))
2. ARC DE SORTIDA I ARRIBADA
3. ZONA ESCALFAMENT i ANIMACIÓ "ZUMBA" (PISTA SECUNDÀRIA)
4. LAVABOS (LAVABOS PATI ESO) PORTA OBERTA (PISTA ESO)
5. ZONA AVITUALLAMENT (C/ SANTIAGO DE CUBA DAVANT ENTRADA IE).
6. AMBULÀNCIA MEDICALITZADA
7. TAULA DE CONTROL D'ARRIBADES

DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA:

- Els i les alumnes arriben al centre, es passa llista, es col·loquen els **dorsals** (part davantera samarreta amb **enganxina**), canvi de roba i van al lavabo si cal.
- Tot l'alumnat i professorat haurà de portar la **SAMARRETA TARONJA DEL CENTRE**
- Els grups acompanyats del/la tutor/a surten del centre cap a la zona del circuit habilitada pel públic (voreres c/Santiago de Cuba). Es tracta que les curses estiguin sempre animades pels alumnes. **S'ha d'anar en compte de no creuar de vorera passant pel mig del carrer.** En cas de voler canviar de vorera, ho farem per darrera de l'arc de sortida i arribada.
- Cada grup té un **horari d'inici de la cursa**, només INFANTIL corre per cursos, la resta ho farà per separat.
- Cada grup té un **horari d'escalfament** ja que abans de córrer, cal animar el cos (i la ment) i preparar-lo per a l'esforç. L'escalfament es farà a la pista de secundària a càrrec de l'Ainoha de "Zumba". Tindrà una durada màx. de 10 minuts per secundària, i 5 minuts per infantil i primària.
- Cada grup a l'hora de córrer es situa a la línia de sortida amb una pancarta "l'IE es MOU" on es farà una foto de grup. (Es tira foto, retira la pancarta i es dóna el tret de sortida).
- Els i les alumnes quan finalitzen la cursa tenen una zona d'avituellament on els donaran aigua, una peça de fruita i podran tornar a la calma.
- Al finalitzar cada una de les curses, a **PRIMÀRIA**, hi haurà **entregues de premis al 1r, 2n i 3r classificat/da de cada categoria (una bossa de xuxes més gran que a la resta de l'alumnat)** al finalitzar cada una de les curses, a més de la foto dels guanyadors.
- Sobre les 12h a la pista de primària hi haurà **entregues de premis al 1r, 2n i 3r classificat/da de cada categoria per a l'alumnat de SECUNDÀRIA (un val d'un entrepà o d'un val de menjador)**, a més de la foto dels guanyadors.
- Els/les tutors/es tindreu un petit diploma de participació per a cada un dels



i les alumnes d'infantil i primària que caldria lliurar-lo al final de la jornada (caldrà omplir-lo amb el nom de cada alumne/a).

- Al finalitzar la jornada, els alumnes de SECUNDÀRIA aniran a la seva aula, es passarà de llista de nou, se'ls donarà el premi grupal (pilota d'un esport concret) i aniran al pati per fer lliure fins a les 14h.

HORARIS

HORA SORTIDA CURSA	CATEGORIA	METRES	VOLTES	HORA ESCALFAMENT
9:10h.	2N ESO Masc. (54 alum)	1.000m.	1A + 1(A+S)	8:40-8:50h.
9:20h.	2N ESO Fem. (48 alum)	1.000m.	1A + 1(A+S)	8:50-9:00h.
9:30h.	1R ESO M. (31 alumnes)	1.000m.	1A + 1(A+S)	9:00-9:10h.
9:40h.	1R ESO F. (25 alumnes)	1.000m.	1A + 1(A+S)	9:10-9:20h.
9:50h.	5è PRIM. M. (27 alumnes)	800m.	Recta arribada +1(A+S)	9:20-9:25h.
9:55h.	5è PRIM F. (27 alumnes)	800m.	Recta arribada +1(A+S)	9:25-9:30h.
10:00h.	6È PRIM. M. (18 alum.)	800m.	Recta arribada +1(A+S)	9:30-9:35h.
10:05h.	6È PRIM. F. (31 alum.)	800m.	Recta arribada +1(A+S)	9:35-9:40h.
10:10h.	P3 A. (26 alumnes)	100m.	Recta arribada	9:40-9:45h.
10:13h.	P3 B (25 alumnes)	100m.	Recta arribada	9:45-9:50h
10:17h.	P4 A. (26 alumnes)	100m.	Recta arribada	9:50-9:55h.
10:20h.	P4 B. (25 alumnes)	100m.	Recta arribada	9:55-10:00h
10:23h.	P5 A. (26 alumnes)	200m.	½ volta A	10:00-10:05
10:25h.	P5 B. (26 alumnes)	200m.	½ volta A	10:05-10:10
10:30h.	3R PRIM. Masc. (31 alum.)	600m.	1(A+S)	10:10-10:15
10:35h.	3R PRIM. Fem. (21 alum.)	600m.	1(A+S)	10:15-10:20
10:40h.	4T PRIM Masc. (29 alum.)	600m.	1(A+S)	10:20-10:25
10:45h.	4T PRIM Fem. (25 alum.)	600m.	1(A+S)	10:25-10:30
10:50h.	1R PRIM. Masc. (28 alum.)	400m.	1A	10:30-10:35
10:55h.	1R PRIM. Fem. (25 alum.)	400m.	1A	10:35-10:40
11:00h.	2N PRIM. Masc. (27 alum.)	400m.	1A	10:40-10:45
11:05h.	2N PRIM. Fem. (29 alum.)	400m.	1A	10:45-10:50
11:15h.	3r ESO M. (36 alum.)	1.200m.	2(A+S)	10:50-11:00
11:20h.	3r ESO F. (52 alum.)	1.200m.	2(A+S)	11:00-11:10
11:30h.	PARES/MARES/MESTRES	600	1(A+S)	11:10-11:20

ASPECTES IMPORTANTS A CONSIDERAR:

- Els/les tutors/es seran els encarregats del seu grup durant tota la cursa escolar.
- Els/les professors/es de l'ESO no tutors/es i els/les mestres no tutors/es d'infantil primària i secundària, durant el desenvolupament de la jornada, es distribueixen per la pista d'escalfament, porta de la pista ESO, arc de Sortida i recorregut. (veure graella **distribució espais i tasques**).
- Els/les encarregats/es de controlar les arribades seran:
 - Per infantil la NOE
 - Per Primària en JOSEP
 - Per secundària: el/la TUTOR/-A corresponent de cada curs.
- S'ha ofert possibilitat als pares i mares de participar com a "**atletes**" i/o com a **voluntaris/es**. Aquests/es ajudaran també en diferents tasques (recorregut, avituallament, fotografia, desmuntatge).
- Tots els docents haurem de portar **l'armilla reflectant** (del cotxe) per tal de visualitzar fàcilment la nostra situació.
- S'han convidat a diferents **tècnics i regidors de l'Ajuntament**. El **Consell Esportiu del Consell Comarcal** de la Selva, que ha col·laborat moltíssim en l'organització de la cursa, també hi serà present i participarà activament en el desenvolupament de la jornada.
- **En cas de pluja** no es realitzarà la cursa i es seguirà horari escolar amb la màxima normalitat possible.

Atenció:

- Aquell dia els **cotxes no podran accedir al centre** amb normalitat, hi haurà carrers tallats al trànsit i **no podrem estacionar** als carrer Santiago de Cuba ni carrer Joaquim Codina i Vinyes.

Tasques prèvies a la cursa:

- Repartir la circular pels pares.
- Escriure el nom dels nens/es als dorsals i/o Diplomes.
- Penjar el rètol de la cursa a la classe i introduir als nens/es l'activitat.