

DOSSIER

ACTIVITATS I CONSELL ESPORTIU DEL GARRAF



OPEN CAIAC

DURACIÓ

1h

CAPACITAT

40 pax

EDAT

Primària (+8anys), ESO, BATX, Cicles
Formatius

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Adquirir tècniques bàsiques amb el rem
- Conèixer les normes de seguretat
- Apreciar l'activitat física com a eina per la millora de la salut

CONTINGUTS

- Les normes de seguretat
- El respecte cap al medi, material i persones
- El moviment del rem i la posició del cos

BREU DESCRIPCIÓ

És una activitat lúdica de fàcil accés per iniciar-se en el món de les activitats al mar. A partir de les explicacions dels monitors, es duran a terme jocs mentre l'alumnat agafa pràctica i aconsegueix dominar els principis del caiac. Per descomptat, les activitats s'adapten al grau de dificultat que el grup necessiti.

VALORS A DESTACAR

- Respecte, igualtat i determinació



PADDLE SURF

DURACIÓ

1h

CAPACITAT

40 pax

EDAT

Primària (cicle mig i sup), ESO, BATX, Cicles
Formatius

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Gaudir amb la pràctica
- Aprendre els conceptes bàsics de l'activitat
- Treballar la posició del cos per millorar l'equilibri
- Conèixer el material necessari per la pràctica

CONTINGUTS

- Manipulació del paddle surf
- L'equilibri
- Les palades bàsiques
- La importància del lúdic

BREU DESCRIPCIÓ

Es realitza una activitat d'iniciació i/o perfeccionament de paddle surf, on la part lúdica estarà present en tot moment. Des de competicions fins a circuits, utilitzant l'aprens durant el principi de l'activitat i ampliant els coneixements conforme la sessió avança.

VALORS A DESTACAR

- L'autosuperació, el respecte i la superació de reptes



BIG SUP

DURACIÓ

1h

CAPACITAT

40 pax

EDAT

2n Cicle Infantil, Educació Primària, ESO, BATX, Cicles Formatius

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Treballar la coordinació de grup
- Fomentar el treball en equip
- Gaudir d'activitats lúdiques a la natura

CONTINGUTS

- La cooperació i la relació de grup
- Manipulació del Big Sup
- L'equilibri del cos

BREU DESCRIPCIÓ

Activitat lúdica on es treballen directament aspectes com el treball muscular, l'equilibri del cos i la coordinació dels moviments. Molt divertida i de gran capacitat, per la qual cosa és un producte ideal quan es busca focalitzar l'atenció en tot el tema lúdic.

VALORS A DESTACAR

- La constància, la seguretat i el companyerisme



VELA

DURACIÓ
1h

CAPACITAT
16-20 pax

EDAT
Primària, ESO, BATX, Cicles
Formatius.

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Conèixer la importància del vent
- Experimentar la pràctica de vela
- Reforçar l'autoestima a partir de la iniciativa personal i la cooperació

CONTINGUTS

- Les característiques pròpies de l'embarcació
- El vent
- El treball en equip i la iniciativa

BREU DESCRIPCIÓ

Activitat on poder gaudir de la pràctica de Vela i conèixer el vent de Vilanova, així com descobrir les possibilitats d'aquesta embarcació. Pràctica interessant a combinar amb tallers nàutics per aprofundir els coneixements.

VALORS A DESTACAR

- La cooperació, la seguretat i la motivació



GIMCANA

DURACIÓ

1 hora

CAPACITAT

40 pax

EDAT

Infantil (2n cicle), Primària, ESO, BATX,
Cicles Formatius

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Gaudir de la pràctica d'activitats lúdiques
- Fomentar l'activitat física saludable
- Millorar la coordinació i les habilitats bàsiques

CONTINGUTS

- Els principis i els valors
- La igualtat
- L'oci
- La superació de reptes

BREU DESCRIPCIÓ

Comparteix amb els teus companys/es l'oportunitat de superar una sèrie de proves i obstacles seguint unes normes establertes. Millora aspectes com la coordinació, la força, la destresa i la flexibilitat mentre treballes en equip.

VALORS A DESTACAR

- El respecte pel medi, l'empatia i l'autosuperació

TREKKING ELS COLLS-MIRALPEIX

DURACIÓ

3h

CAPACITAT

120 pax

EDAT

Primària (+10anys), ESO, BATX, Cicles Formatius.

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Realitzar activitats en el medi natural
- Fomentar les relacions de benestar
- Conèixer la fauna i flora de la zona

CONTINGUTS

- El medi natural
- La fauna i flora
- El descobriment de la zona

BREU DESCRIPCIÓ

Excursió de Trekking per la zona de costa més gran no urbanitzada, a part del Parc Natural del Garraf. Aquesta és una zona boscosa i muntanyosa de poca alçada, amb pinedes mediterrànies, platges petites i cales pedregoses.

VALORS A DESTACAR

- El respecte pel medi ambient, l'esforç i la igualtat





VOLEIBOL PLATJA

DURACIÓ

1h

CAPACITAT

24 pax

EDAT

Primària (+10 anys), ESO, BATX,
Cicles Formatius.

IDIOMES

Català, Castellà

OBJECTIUS

- Reconèixer la importància de la salut i el benestar
- Fomentar la competitivitat saludable
- Millorar la confiança
- Afavorir la socialització

CONTINGUTS

- Els esports a la platja
- La col·laboració i oposició
- La condició física

BREU DESCRIPCIÓ

Activitats esportives on realitzem diversos esports adaptats al medi natural i a l'aire lliure, en aquest cas la platja. A cada un dels esports es transmeten els valors i l'oportunitat de promoure l'activitat física, tot en un entorn natural i fomentant el fair play.

VALORS A DESTACAR

- La igualtat, la cooperació i el joc net



RÀFTING

DURACIÓ

1h

CAPACITAT

40 pax

EDAT

Infantil (2n cicle), Primària, ESO, BATX,
Cicles Formatius

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Realitzar ràfting al mar
- Tenir un primer contacte amb l'embarcació
- Fomentar la cooperació
- Utilitzar jocs i el medi com a mitjà per la pràctica esportiva

CONTINGUTS

- El material i l'embarcació
- Jocs aquàtics
- Iniciació al Ràfting
- Tècniques bàsiques
- La seguretat

BREU DESCRIPCIÓ

Activitat on poder realitzar jocs aquàtics i experimentar la sensació de vèncer les onades. Utilitza les pales per dirigir l'embarcació i treballa l'estabilitat i la coordinació, a més de fomentar valors com la cooperació i el respecte cap al medi natural.

VALORS A DESTACAR

- El respecte, la cooperació i la responsabilitat



TALLERS NÀUTICS

DURACIÓ

1h

CAPACITAT

40 pax

EDAT

Infantil (2n cicle), Primària, ESO,
BATX, Cicles Formatius

IDIOMES

Català, Castellà, Anglès

OBJECTIUS

- Aprendre coneixements bàsics sobre el món nàutic i les activitats
- Recrear situacions nàutiques concretes
- Reflexionar sobre el món nàutic i les pràctiques que l'envolta

CONTINGUTS

- El mar i el seu comportament
- Els nusos, embarcacions i orientacions
- La importància del vent
- Els mars del planeta, l'ecosistema i la sostenibilitat

BREU DESCRIPCIÓ

Tallers on descobrir diferents conceptes sobre tot el que envolta el mar. Aprèn els esports nàutics a partir de l'observació de les instal·lacions, la base, el contacte amb el material i de les explicacions dels instructors. Alguns aspectes que es treballen són la importància dels nusos, l'orientació en el mar, les llums del port, els espigons, el comportament de les onades...

VALORS A DESTACAR

- El respecte, l'oci saludable i la cooperació