



UNIVERSITAT
INTERDISCIPLINAR

ESFORÇ
ESCALFAMENT
EQUIPAMENTS

ESFORÇ
CURSA
SOM-HI
UNIVERSITAT
ESFORÇ
EQUIPAMENTS

ESFORÇ
CURSA
SOM-HI
UNIVERSITAT
ESFORÇ
EQUIPAMENTS

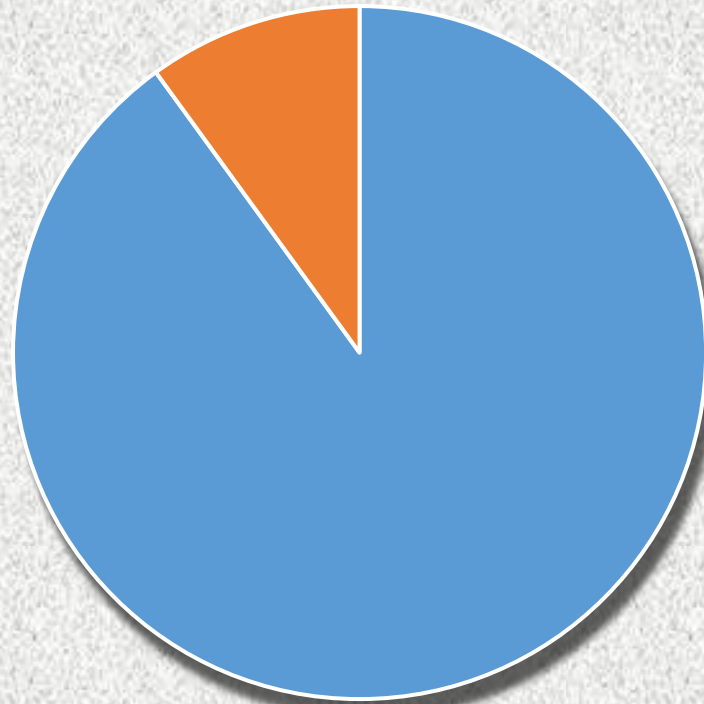
ESFORÇ
CURSA
SOM-HI
UNIVERSITAT
ESFORÇ
EQUIPAMENTS

ESFORÇ
CURSA
SOM-HI
UNIVERSITAT
ESFORÇ
EQUIPAMENTS

ESFORÇ
CURSA
SOM-HI
UNIVERSITAT
ESFORÇ
EQUIPAMENTS

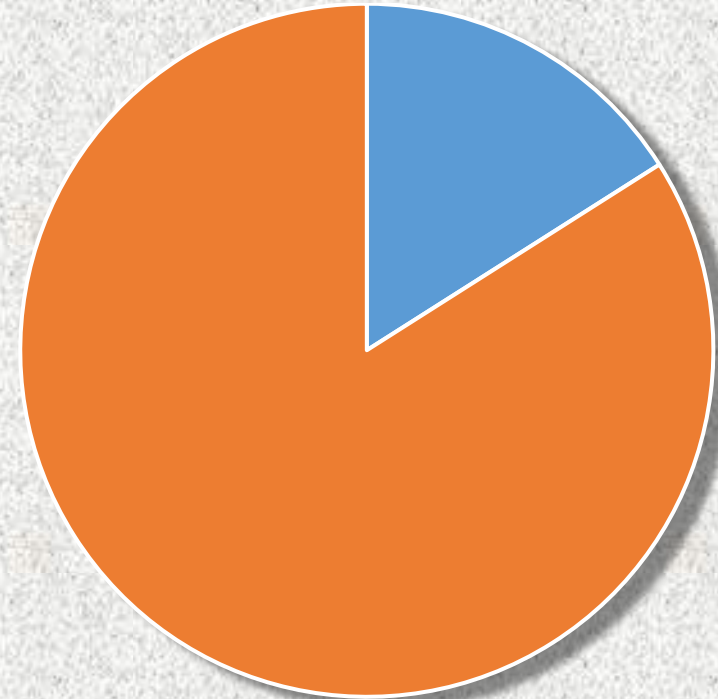
ACTIVITATS EXTRAESCOLARS (6-16 ANYS)

MITJANA M.E.C.E.



■ Fan activitats ■ No en fan

LA NOSTRA ESCOLA



■ Fan activitats ■ No en fan

CURSES PROGRAMADES AL VOLTANT DEL BARRI

Girona

CIRCUIT DE GIRONA DE CROS

16è CROS VILA DE SALT

Diumenge, 4 de desembre de 2016
Circuit del Pla dels Socs

10KM DE GIRONA

2 D'ABRIL DE 2017

20 anys

Antonio Perez Luis, Laetitia Pera, Teresa Forn, John Korir, Monica Pons, Driss Lakhouaja, Jacqueline Marin, Alberto Lagado, Puri Cosgaya, Víctor Molero, María Val, Oriol Lakhouaja, José Luis, Ben Loun, Louis, Brown, María Riera, Abdou, José Luis, Aïte, Hamik, Kobayashi, Brown, Adel, Mech, Chaal, Luis, Fofana, Soufiane Mahboub, Jess Andre, Edgar Sumskis, Esther Canalias

CURSES INFANTILS: 09:00h
CURSA 5KM: 09:30h
CURSA 10KM: 10:15h

La Salle

21a CURSA POPULAR CIUTAT DE GIRONA

7.05.2017

XI CROSS de SANT JORDI JORNADA D'ATLETISME

Santa Eugènia- Can Gibert- Sant Narcis

DIUMENGE 11 de juny 2017

A les 9.30 del MATÍ al PARC NOU (DARRERE DE L'INSTITUT SANTA EUGÈNIA)

"INSCRIPCIÓ GRATUITA"

Supercurses

INSCRIPCIONS GRATUITES

Supercurses

DATA I LLOC

18 JUNY 2017
PARC DE LA DEVESA

CATEGORIES I HORARS

5:30 - CIUTAT DE BORN	8:00 - 3 i 5 anys
5:55 - 400m	12:00 - CLUB SUPERS
6:30 - 8 i 14 anys	12:30 - 3 anys
6:50 - 4 i 8 anys	SABEDUTS DES DE 8:00

REGISTRE

18:00h - 19:00h (18:30h)

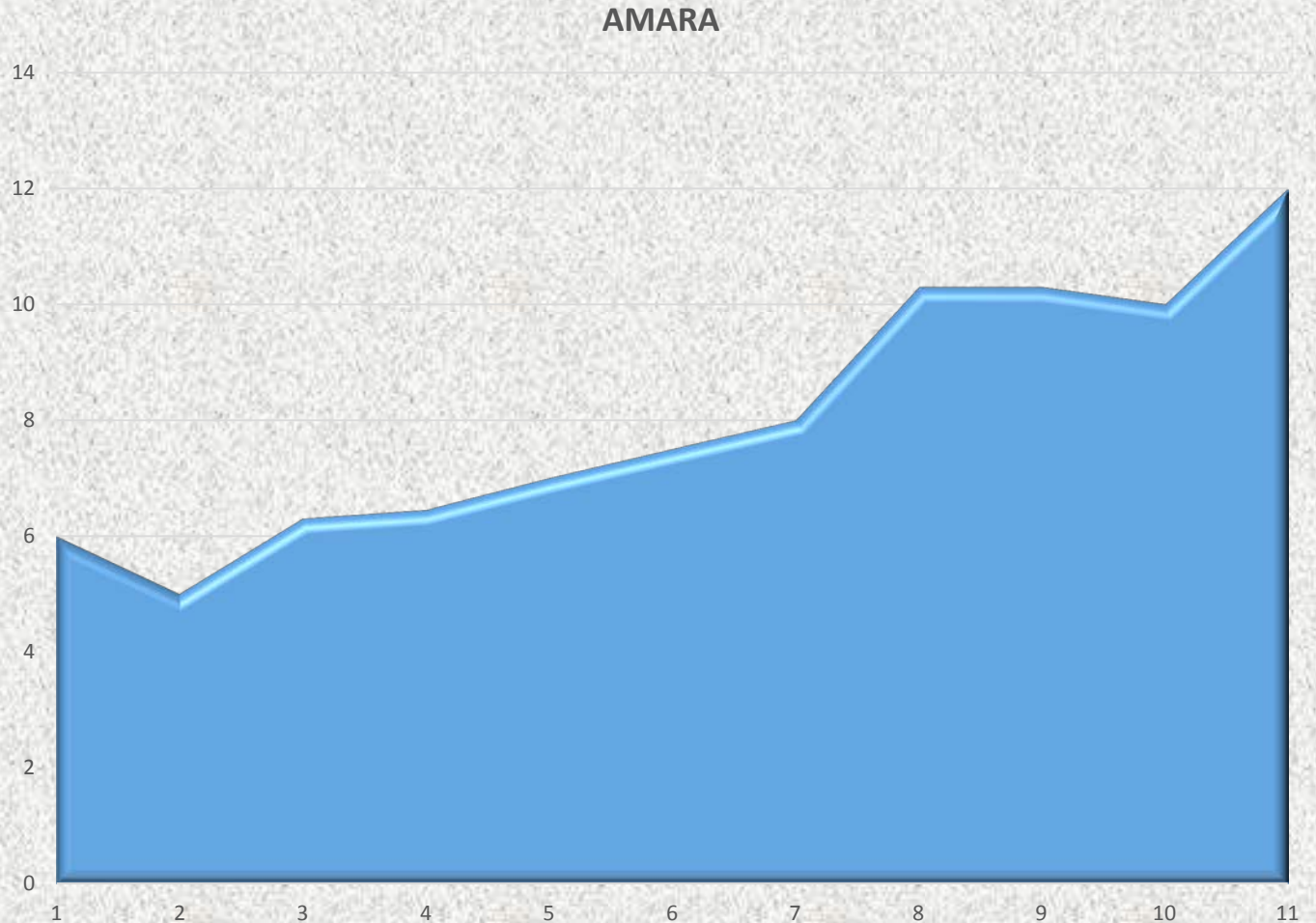
INFO

PER MÉS INFORMACIÓ NARRA

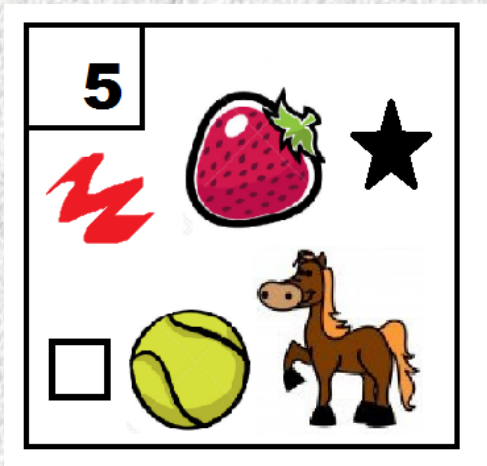
Tel: 972 405 300



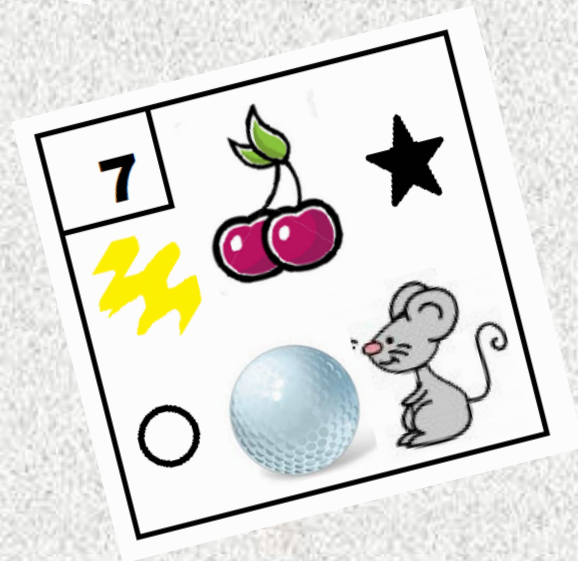
PROGRESSIÓ D'UN ALUMNE DE L'ESCOLA



AGRUPACIÓ DELS ALUMNES



AGRUPACIÓ DELS ALUMNES



Núm.	5 Colors	6 Fruites	2 Univers	3 Figures	7 Pilotes	5 Animals
1	Red scribble	Banana	Star	Circle	Soccer ball	Pig
2	Red scribble	Banana	Star	Triangle	Soccer ball	Horse
3	Red scribble	Apple	Star	Circle	Baseball	Pig
4	Red scribble	Grape	Star	Square	Baseball	Horse
5	Red scribble	Apple	Star	Triangle	Baseball	Horse
6	Red scribble	Apple	Star	Circle	Soccer ball	Horse
7	Yellow scribble	Banana	Star	Square	Soccer ball	Pig
8	Yellow scribble	Banana	Star	Triangle	Soccer ball	Pig
9	Yellow scribble	Apple	Star	Circle	Baseball	Horse
10	Yellow scribble	Apple	Star	Square	Baseball	Horse
11	Yellow scribble	Apple	Star	Triangle	Baseball	Pig
12	Yellow scribble	Apple	Star	Circle	Baseball	Pig
13	Green scribble	Apple	Star	Square	Baseball	Horse
14	Green scribble	Banana	Star	Triangle	Soccer ball	Horse
15	Green scribble	Banana	Star	Circle	Soccer ball	Horse
16	Green scribble	Apple	Star	Square	Baseball	Pig
17	Green scribble	Apple	Star	Triangle	Baseball	Horse
18	Green scribble	Apple	Star	Circle	Baseball	Horse
19	Blue scribble	Banana	Star	Square	Baseball	Pig
20	Blue scribble	Banana	Star	Triangle	Soccer ball	Pig
21	Blue scribble	Apple	Star	Circle	Soccer ball	Horse
22	Blue scribble	Apple	Star	Square	Baseball	Horse
23	Blue scribble	Apple	Star	Triangle	Baseball	Pig
24	Blue scribble	Apple	Star	Circle	Baseball	Horse
25	Purple scribble	Banana	Star	Square	Baseball	Horse
26	Purple scribble	Banana	Star	Triangle	Baseball	Horse
27	Purple scribble	Apple	Star	Circle	Baseball	Horse
28	Purple scribble	Grape	Star	Square	Baseball	Horse



AUTOGESTIÓ, AUTOAVALUACIÓ I COOAVALUACIÓ

Exercicis d'escalfament



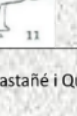

DESCRIPCIÓ	IMATGES	DESCRIPCIÓ	IMATGES
Girar turmells 10 vegades a cada cama		Girar al troc 5 vegades cap a la dreta i 5 vegades cap a l'esquerra	
Girar genolls 10 vegades les dues cames alhora		Flexions laterals 5 vegades a cada banda	
Aïçar genolls Un peu i després l'altre i així 10 vegades		Moure els braços amunt i avall 10 vegades lentament	
Ajupir-se i aixecar-se amb l'esquena recta 10 vegades		Girar el coll 5 vegades ben a poc a poc.	
Fer cercles amb els malucs 5 vegades cap a la dreta i 5 vegades cap a l'esquerra		Gambada llarga 5 cops a una cama i 5 cops a l'altra.	

Per saber si t'has escalfat correctament pren-te les pulsacions després de l'escalfament i comprova que el cor et batega entre 130 i 140 vegades per minut

Exercicis d'espera que potencien la velocitat



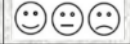
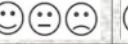
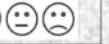
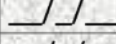

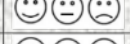

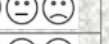
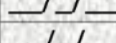




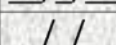
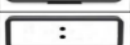
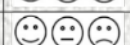
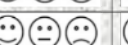
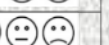

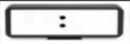



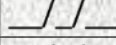

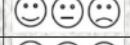
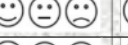
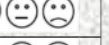
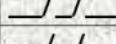

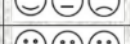


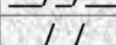

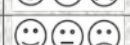


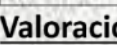




DESCRIPCIÓ	IMATGES	DESCRIPCIÓ	IMATGES
Fer curses amb gran gambades		Fer curses de velocitat curtes	

Exercicis finals d'estiraments

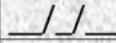
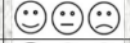

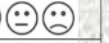
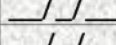


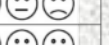
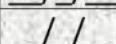
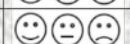
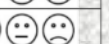
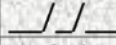


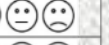




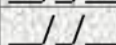
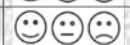
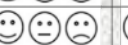
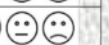
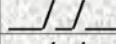
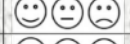

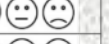
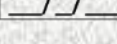

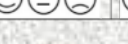





DESCRIPCIÓ	IMATGES	DESCRIPCIÓ	IMATGES
Estirament de braços pel davant		Estirament de cames i tronc	
Estirament de braços pel darrera		Estirament de cames	






Evolució i valoració d'un mateix

2n Trimestre	Temps	Escalfaments	Cursa	Estiraments
				
				
				
				
				
				
				
				
				

Valoració d'un company del grup

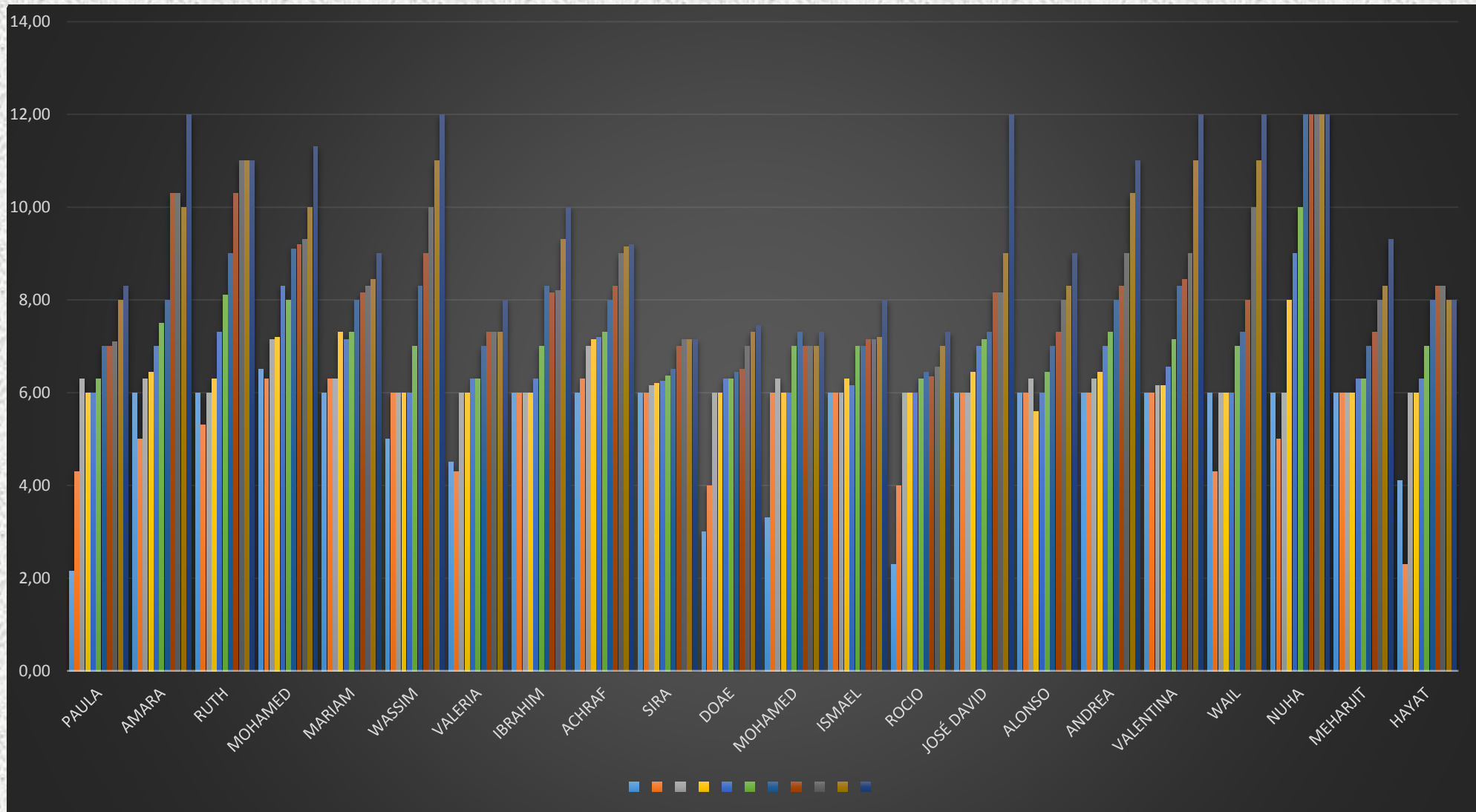
2n Trimestre	Nom company/a avaluador	Escalfaments	Cursa	Estiraments
				
				
				
				
				
				
				
				
				

CRITERIS D'AVALUACIÓ. RÚBRICA

VALORACIÓ	ESCALFAMENTS	CURSA	ESTIRAMENTS
	Realitzar els exercicis d'escalfament amb iniciativa i entusiasme.	Córrer de forma ben coordinada i ben equilibrada. Té molta confiança amb ell mateix.	Realitzar els exercicis correctament i aportar idees noves.
	Realitzar els exercicis correctament.	Córrer de forma coordinada i equilibrada.	Realitzar els exercicis correctament.
	Realitzar els exercicis sense gaires ganes.	Córrer fent trampes i amb poc entusiasme.	Realitzar els exercicis amb poques ganes.



TREBALL INTERDISCIPLINAR



PARTICIPACIÓ DELS ALUMNES





CÉSAR BONA:

**“Avalua’m a partir del que he millorat;
no ho facis mirant la distancia que corro
perquè no tinc més resistència que la
que veus”**