

PROPOSTA D'ACTIVITATS DE MIGDIA I/O EXTRAESCOLAR A CARDONA



ENTE DE FORMACIÓ I TREBALL
EN ESPORTS DE MUNTANYA

QUI SOM?

ETFEM som una associació sense ànim de lucre que ens dediquem a la dinamització d'activitats esportives per a infants i joves en el medi natural.

L'equip té dues vessants: La FORMATIVA i la TECNIFICACIÓ.

Les sigles d'ETFEM signifiquen:

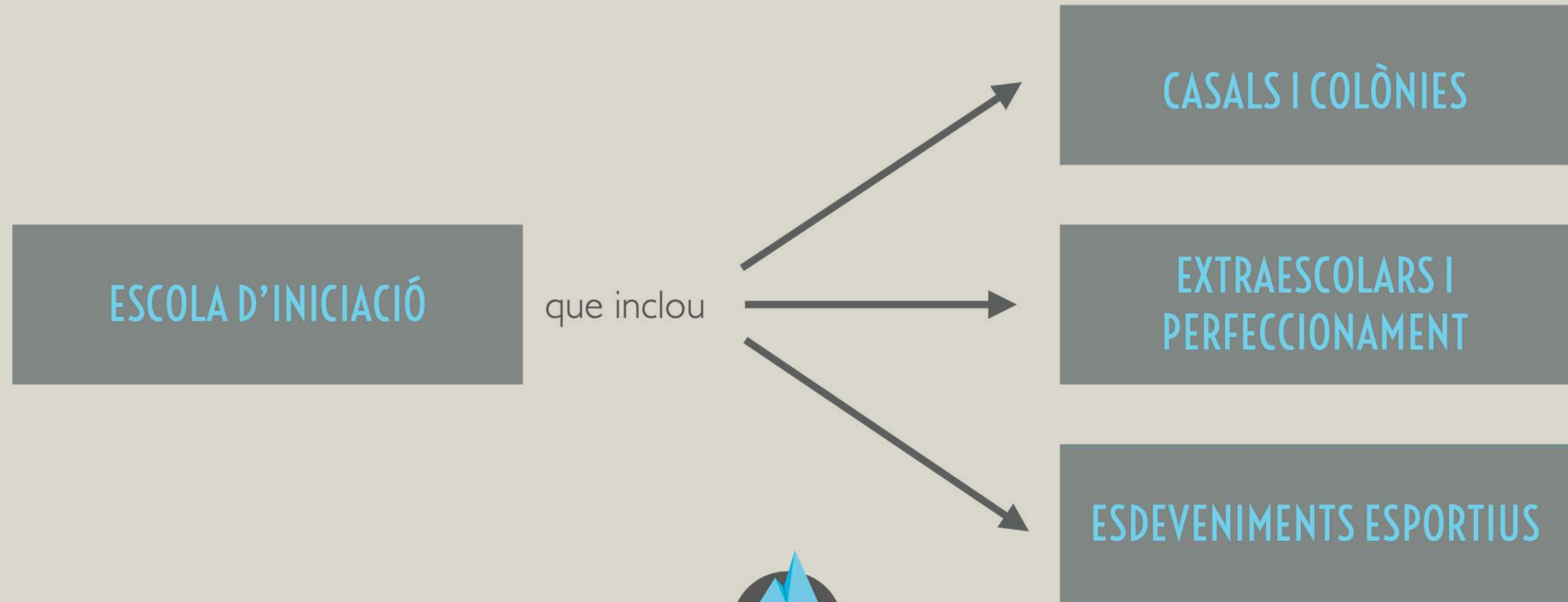
Equip de **T**ecnificació i **F**ormació en **E**sports de **M**untanya

QUI SOM?

L'objectiu principal d'ETFEM és acompanyar a infants i joves en el creixement natural a través dels valors que ens proporcionen els esports de muntanya.



LES NOSTRES SECCIONS



ESCOLA D'INICIACIÓ

L'Escola d'Iniciació inclou les activitats extraescolars, casals, colònies, esdeveniments esportius...

Esports: Trail Running, Escalada, Orientació, BTT, primers auxilis, patins de línia, esquí de fons i piragüisme.

Localitats principals: Solsona, Sant Llorenç de Morunys, Ponts i Súria.

Durant el curs 2024-2025 han participat més de 250 esportistes d'arreu del territori.



EXTRAESCOLARS

ON? Súria, Solsona, Ponts i Sant Llorenç de Morunys.

QUAN? Entre setmana durant el curs escolar

QUI? Educació infantil, primària i adults

QUÈ? Trail Running, BTT, orientació, rocòdrom i patins de línia.



COLÒNIES

ON? Port del Comte o Cases Altes de Posada

QUAN? Juny, Juliol i/o Setembre

QUI? Infantil, educació primària i ESO

QUÈ? Trail Running, BTT, orientació, aventura, escalada, jocs cooperatius, acampada...

CASALS

ON? Súria, Solsona i Ponts.

QUAN? Nadal, Setmana Santa i Estiu

QUI? Educació infantil, primària i ESO

QUÈ? Trail Running, BTT, orientació, patins de línia, kayak i piscina.

ACTUALMENT



ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

ON? Arreu del territori

QUAN? Durant tot l'any

QUI? Per a escoles, ajuntaments, privats...

QUÈ? Organització de curses, curses d'orientació, activitats amb famílies, fires, festes escolars...



VALORS

RESPECTE

SUPERACIÓ

Igualtat

Equilibri

Salut

EDUCACIÓ

DIVERSITAT

Companyerisme

Comunicació

ESFORÇ

Constància

PASSIÓ

TREBALL EN EQUIP



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ
EN ESPORTS DE MUNTANYA





PEDAGOGIA

- **Respectem** SEMPRE als infants i companys/es: respectem el seu ritme, escoltem les seves opinions, respectem el seu cos, escoltem les seves pors...
- Els **motivem**: quan estan cansats i no poden més els motivem a seguir, els animem a jugar, a atrevir-se, a provar... mai els obliguem. **Reforç positiu**.
- Posem **límits** i **normes** per garantir la seguretat i per propiciar un bon ambient de grup: respecte, ajudar-nos els uns als altres, treball en equip, compartir...
- **No** apliquem **càstigs** ni **premis**: quan algun infant es salta una norma no apliquem un càstig, sinó una conseqüència.
- Garantim sempre la **seguretat** dels infants.

OBJECTIUS

'ETFEM no és un pàrquing ni un passatemps.
Els **objectius** són:

Aprendre la **tècnica bàsica** de cada esport correctament mitjançant exercicis i jocs.

Millorar **l'habilitat** de cada esport en qualsevol tipus de terreny.

Treballar la **condició física**, en totes les seves manifestacions.

Conèixer l'**entorn natural** i el poble.

Despertar **passió** pels esports de muntanya.

Treballar valors com el **respecte**, el **treball en equip** i **l'esforç**.



QUÈ PROPOSEM?

Oferir activitats extraescolars:

Infantil dilluns i/o dimecres de 16:30 a 18:30h.

Primària dimarts i/o dijous de 16:30 a 18:30h.

1 dia d'activitat: 35 euros/mes

2 dies d'activitat: 50 euros/mes



ACTIVITATS

📅 Cada setmana es durà a terme una activitat diferent, alternant entre les 4-5 propostes

🔄 El cicle d'activitats es repetirà de forma rotativa, una activitat per setmana.

🎒 El material específic (bicicleta, patins, casc...) anirà a càrrec de les famílies, amb prèvia comunicació de l'activitat programada.

Les 5 activitats son:

- Trail Running
- BTT
- Orientació
- Patins/Patinet
- Rocòdrom (si n'hi ha a l'escola)



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ
EN ESPORTS DE MUNTANYA



TRAIL RUNNING

Objectiu: Acostar als infants la pràctica del trail running de manera lúdica, segura i adaptada al seu entorn.

- ❑ Desenvolupar habilitats motrius
- ❑ Millorar la coordinació, l'agilitat i la resistència
- ❑ Aprendre jugant i corrent a l'aire lliure
- ❑ Adquirir valors de superació, respecte i connexió amb la natura



BTT



Objectiu: Iniciar els infants en la pràctica de la bicicleta de muntanya (BTT), treballant la tècnica, la seguretat i el gaudi.

- Coneixer el funcionament bàsic de la bicicleta i com tenir-la a punt
- Millorar l'equilibri, la coordinació i la tècnica de conducció
- Practicar circuits i jocs dins l'entorn i fora l'entorn escolar de forma segura
- Adquirir hàbits de mobilitat activa i respecte per les normes de circulació

ORIENTACIÓ

Objectiu: Introduir els infants al món de l'orientació mitjançant jocs i circuits dins del recinte escolar, fomentant l'observació, el pensament lògic, el treball en equip i el moviment actiu.

- Aprenendre a llegir plànols senzills i a orientar-se amb brúixola i punts cardinals
- Participen en circuits i jocs d'orientació adaptats al pati de l'escola
- Fomentar el treball en equip, la memòria i la resolució de reptes
- Descobrir l'entorn natural proper i aprenendre a observar-lo



PATINS / PATINET

Objectiu: Fomentar l'ús dels patins i del patinet com a forma de joc actiu, saludable i segur, desenvolupant habilitats motrius bàsiques, equilibri i autonomia.

- Millorar l'equilibri, la coordinació i el control del moviment sobre rodes
- Practicar circuits amb cons, rampes i traçats adaptats a cada edat
- Gaudeixen de jocs dinàmics i creatius en un entorn segur
- Adquireixen confiança i autonomia en l'ús de patins i patinet

ROCÒDROM

Objectiu: Introduir els infants a l'escalada de manera lúdica i segura, fomentant la confiança, la força, la coordinació i la superació personal en un entorn controlat i adaptat a la seva edat.

- Treballar la força, l'equilibri i la coordinació de manera global
- Fomentar l'autoconfiança, la concentració i la superació personal
- Explorar moviments verticals adaptats a la seva edat i nivell



📌 L'activitat de rocòdrom es durà a terme sempre i quan l'escola disposi d'un espai adequat amb preses d'escalada instal·lades. En cas contrari, aquesta activitat no s'inclourà dins del cicle.



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ
EN ESPORTS DE MUNTANYA



T'hi esperem!



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ
EN ESPORTS DE MUNTANYA

Organitzat per: ETFEM

Telèfon de contacte: 638 24 76 90 (Laura)

Correu: coordinacio@etfem.cat