



Ajuntament de Cardedeu

Benvolgudes Famílies,

Des de l'àrea d'Esports de l'Ajuntament de Cardedeu, seguim treballant en el nou programa de formació esportiva: **"JUGUEM AMB VALORS"**.

És un programa que pretén fomentar i consolidar el sistema de valors dels infants a través dels principis pedagògics de l'esport i del joc i de la participació activa i inclusiva.

Per tal de portar-ho a terme utilitzarem metodologies actives, vivencials i participatives, donant molta importància al diàleg i a la comunicació entre els infants i afavorint els processos de reflexió sobre les pròpies emocions i les emocions dels altres.

Aquest programa està adreçat a tots els nens i nenes de 1r a 6è de les escoles públiques de Cardedeu i consta d' 1 sessió anual que es desenvoluparà a les instal·lacions esportives municipals o per l'entorn més proper del nostre municipi, en horari escolar.

Desitgem que aquesta iniciativa sigui ben rebuda

Us saludem atentament,

# JUGUEM AMB VALORS (curs 23-24)

ACTIVITAT: "MARXA NÒRDICA "

CURS: **6è de primària**

Farem una passejada a l'aire lliure. Factors com el contacte amb la natura, la proximitat de l'entorn i l'esport, estaran presents.

La marxa Nòrdica inclou un treball de cames i part superior del cos. Ens ajudarem de dos bastons dissenyats per a aquesta modalitat esportiva, simulant l'acció de l'esquí de fons.

Com a objectiu grupal ens hem plantejat, millorar les relacions personals i/o ajudar a crear lligams i referents comuns.

Com a objectiu individual volem millorar les experiències vitals que exigeixen la autosuperació del cansament i l'esforç.

## DISTRIBUCIÓ DEL MATI:

Arribada al pavelló

Pràctica de la marxa nòrdica

Esmorzar

Feedback dels aprenentatges.

Tornada a l'escola.

## CAL PORTAR:

Per a la pràctica esportiva		En una motxilla
<ul style="list-style-type: none"><li>• Roba còmoda i d'esport posada de casa.</li><li>• Sabatilles esportives per a caminar.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Un petit esmorzar</li><li>• Una cantimplora amb aigua</li></ul>

\*us recordem que poseu nom als objectes personals.

**Nota important: en cas de pluja, la sortida s'anul·larà.**