



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**

Regidoria d'Esports

Memòria Activitats Esportives

Tècnica d'Activitats Esportives

Dolors Carmona Pérez

Palau-solità i Plegamans, 6 de maig de 2019



1.- PASSEJADES ARREU DEL MUNICIPI

PROGRAMA : CAMINAR ÉS FER SALUT

Aquest programa ha estat dissenyat per promoure la practica d'activitat física i facilitar aquest bon hàbit i reduir el sedentarisme de la població, així com promocionar la salut.

La pràctica continuada del Senderisme aporta molts beneficis per al **benestar general** de les persones, principalment per la pràctica de l'activitat física. Els més evidents són la millora de l'estat físic general, i una millora del sistema cardiovascular, del fet de caminar i respirar aire fresc. Et sorprendran també les teves reaccions als simple contacte amb la Natura. Segurament et sentiràs molt més **calmat/da**, més sociable, i **tendiràs a relativitzar** molts dels problemes i situacions de la teva vida, i és que en la immensitat de la Natura, ens adonem de la **nostra veritable posició al món**.

Si a més aquesta activitat es realitza en grup, els seus beneficis es multipliquen. Està demostrat que practicar una activitat física en companyia allunya els sentiments de solitud, avorriment i depressió; **crea lligams d'amistat** i ens fa sentir part d'una comunitat on afirmem la nostra personalitat alhora que participem activament.

Objectius:

- Adquisició d'hàbits Saludables
- Exercici físic òptim
- Increment de les relacions socials
- Conèixer els espais naturals propers.
- Incrementar la practica del caminar.
- Conèixer els recursos d'aquesta pràctica.

Caminar ajuda a mantenir una respiració constant més saludable, millora la circulació sanguínia i ens ajuda a mantenir-nos en forma. Però també pot afavorir en el desenvolupament dels nostres sentits.

És molt fàcil de practicar

És una activitat física bàsica pels humans, que ha permès alliberar els braços i poder aguantar objectes. caminar és un comportament innat que s'adquireix progressivament de forma natural. I, en adults sans, és una manera excel·lent de fer esport i apta per a totes les edats.



Ajuda a respirar millor per oxigenar el cos

Quan es camina en un entorn agradable, aprenen a estar atents a la respiració a fer-ho profundament i a notar com oxigenem el nostre cos. Mentre tot el cos es mou, l'oxigen arriba a través de la sang i dóna energia als nostres músculs, millorant la capacitat pulmonar i cardiovascular. D'altra banda, caminar permet gaudir de l'aire lliure.

Millora la nostra condició física

Moltes vegades ens oblidem que caminar és bo per l'organisme. Ajuda a combatre malalties, millora el sistema immunològic, la densitat i la qualitat dels ossos, augmenta el flux sanguini i el nostre nivell d'energia, millora l'agilitat i estimula el creixement dels més petits. A més, preveu el desenvolupament de malalties metabòliques i cardiovasculars-com la diabetis i la hipertensió-i manté la funció de les articulacions. També és una de les formes de prevenir el sobrepès i l'obesitat.

Estimula els sentits mentre gaudim de l'entorn

Quan es camina, s'aprèn a utilitzar els cinc sentits. Per exemple, olorar les flors, sentir l'aire a la pell i escoltar el vent entre les branques, completen la nostra experiència sensorial.

Estimula el cervell amb els elements de l'entorn

Mentre caminen, també aprenem a conèixer d'una manera diferent els elements dels nostre entorn, ja sigui urbà o rural. estimulen la nostra creativitat i imaginació. Descobrint tot allò que normalment no apreciem .encara que es faci el mateix recorregut, sempre es poden descobrir nous aspectes, com la llum, la flora que canvia o el moviment del núvols.

Afavoreix a la cooperació i millora la comunicació

Fer activitat física en família afavoreix aspectes com la cohesió familiar, la comunicació i la interacció, així com la transmissió de valors com la perseverança, la cooperació i el treball en equip.

Ens fa sentir millor físicament i anímicament.

L'activitat motora és necessària perquè un se senti bé. Després de fer esport, es tenen més ganes, més força i ànims per continuar les nostres activitats quotidianes. Caminar millora la sensació d'energia, l'autoestima, la capacitat de relacionar-nos amb les altres persones i de treballar en equip. En conclusió, ens ajuda a tenir una visió més positiva de les coses. Per algunes persones, un passeig també suposa una oportunitat per meditar i desconnectar.



Ens relaxa i permet descansar millor.

Caminar ajuda a reduir els símptomes físics de l'estrès. Afavoreix la relaxació de la musculatura i la ment, de manera que després el cos descansa millor i el nostre son és més reparador.

Ens ensenya a planificar.

Aquesta activitat es pot convertir en una costum. No ens ho hem de prendre com una obligació, sinó com un plaer. Es pot preparar una sortida, tenint en compte els elements bàsics de la comoditat i seguretat com, per exemple, utilitzar el calçat adequat i la roba més còmode. També s'ha de tenir en compte que les primeres hores del matí i les últimes de la tarda, són les més adequades per evitar insolacions.

Incorpora nous hàbits per compartir en família

Finalment, caminar és una de les activitat saludables que es pot fer en grup i que permet difondre un estil de vida saludable. Si els pares transmeten als seus fills la il·lusió de fer determinades activitats físiques, com caminar, ho identificaran com a bons hàbits.

Grup(s) específic(s) als quals s'adreça: Tota la població major d'edat.

DATA	ITINERARI
25 de gener	Escola Can Periquet -Gallecs- Camí dels Bandolers-Can Periquet
22 de febrer	Pavelló Municipal d'Esports ↔Can Duran-Cementiri Parroquial-carretera Sentmenat-Can Capella-Ca l'Aiguader-Pont de Sant Roc-La Pineda-Pavelló Municipal d'Esports.
29 de març	Ajuntament ↔Can Padró-Can Falguera-Ca n' Arimon-Camí de la Serra-Castell de Plegamans-Ajuntament
26 d'abril	Pavelló Maria Víctor ↔La sagrera-Can Clapès-Serra de Can Riera-Santa Magdalena (visita)-Ronda Verda-Pavelló
31 de maig	Pavelló Municipal d'Esports↔La Pineda-Pont de Sant Roc-Can Pujol-Torre Marimon (visita celler)

Durada: 1 a 2 hores

Punt de trobada: Mireu itinerari.

Hora d'inici: 9.30h

Mesos: Gener – Maig

La distància dels recorreguts: de 6 a 7,5km aproximadament.

L'organització es reserva el dret a limitar el nombre de participants per raons de seguretat.

L'organització es reserva el dret de modificar els recorreguts.

L'activitat es pot suspendre per causes meteorològiques o altres incidències alienes a l'organització.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Es recomana a les persones inscrites a les caminades que vesteixin roba esportiva i còmoda, calçat apropiat per caminar i gorra. També es recomana portar un impermeable i bastons d'excursió, així com una petita motxilla amb aigua i alguna cosa per menjar (fruita, fruits secs, etc.).

Participació

Participants Totals:

2016	240
2017	130
2018	125
2019	345

Valoració General

La dinàmica relaxada de les jornades contribueix a generar un ambient molt positiu.

La proposta agrada a la gent que esta habituada a caminar regularment i que aprofita aquesta incitava per fer-ho amb altre gent.

Hi ha persones que per primera vegada s'animen a participar en un programa esportiu.

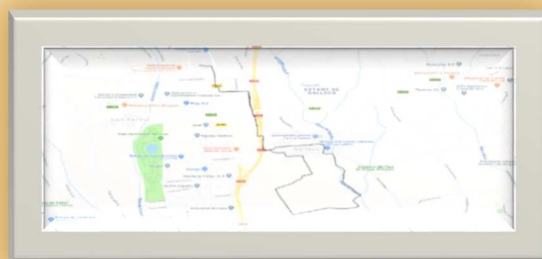
Son itineraris que transcorren per llocs emblemàtics y de interès cultural o patrimonial de la nostra població. D'aquesta manera, el seguiment d'aquesta proposta fusiona l'activitat saludable de caminar amb la visita, i a vegades descoberta, dels racons més especials de Palau-solità i Plegamans.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Sortida gener:



Sortida Febrer:



Sortida Març:



Sortida Abril:



Sortida Maig:





Díptic:



Passejades Arreu del Municipi

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

Aquest és un qüestionari anònim per detectar el vostre nivell de satisfacció amb l'activitat formativa realitzada que ens serà útil per avaluar i millorar el programa. Valoreu les qüestions que apareixen en els següents ítems.

Moltes gràcies per les vostres aportacions.

Criteri (sis plau puntua cada criteri de 0 al 10	Puntuació
En general, el meu grau de satisfacció de la passejada	
La difusió i informació prèvia de les passejades	
El horari de les passejades	
Les explicacions	
Coneixes aquests recorreguts	
La distància ha estat l'adequada	
Has estat motivat	
S'han cobert les expectatives de les passejades	
S'ha desenvolupat dins l'horari previst	
S'han respectat els nivells de seguretat	
La distribució del temps ha semblat correcta	

Suggeriment:



2.- PASSEJADES DIPUTACIÓ BARCELONA PROGRAMA: “ A CENT CAP ALS 100 “

Introducció

L'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans s'adhereix al programa anomenat “Caminen a cent cap als 100” de la diputació de Barcelona per diferents motius que s'exposen a continuació de forma esquemàtica.

Esports Diputació de Barcelona impulsa un cicle de passejades per a la gent gran arreu del territori des de l'any 2001, conscients dels beneficis saludables que l'activitat física de caminar comporta per a la població en general i per aquest col·lectiu en concret.

Aquest és un projecte que a més ofereix la possibilitat de conèixer diferents entorns de la demarcació de Barcelona i viure la natura d'una manera adaptada a la gent gran.

La cloenda de la darrera edició del cicle de passejades va reunir al municipi de Torelló 1.978 persones de 56 municipis barcelonins que durant l'any han anat fent caminades arreu de diferents parts del territori, en un conjunt de 3.000 persones participants en les caminades durant la temporada, de les quals prop de 1.400 n'han fet dues o tres, i més de 700 han participat a totes, el que suposa una fidelitat de participació del 68%.

Aquest projecte absolutament consolidat d'Esports Diputació de Barcelona fomenta l'afició de fer caminades amb regularitat, motiva l'aprenentatge i l'intercanvi de coneixements sobre el món natural, i afavoreix les relacions interpersonals entre la gent gran.

Major oferta

En primer lloc, comporta una ampliació del ventall d'activitats físiques adreçades a la gent gran i, per tant, permet respondre tant a les necessitats físiques com els interessos personals d'aquest col·lectiu.

Diferents medis naturals, culturals.

Aquest programa permet dur a terme l'activitat física en contextos variats de la geografia catalana, ampliant el seu radio d'acció , per tant conèixer altres poblacions i medis naturals.

Increment de les relacions socials

Aquest programa permet augmentar la interrelació amb col·lectius de diferents poblacions.



Exercici òptim

Des del punt de vista físic les passejades no aporten cap risc, sempre i quan s'adapti el recorregut i el ritme de cadascun del practicants, sense oblidar que resulta una activitat relaxant i agradable.

L'any 2001, Esports de la Diputació de Barcelona va iniciar un projecte de Passejades adreçades a la gent gran en el què, fins a l'actualitat, han participat grups d'una cinquantena de municipis.

Durant aquest temps, tots ells han anat fent, com a mínim, una proposta de recorregut pel seu entorn geogràfic amb una sèrie de requeriments:

- Itinerari adaptat a les possibilitats i les necessitats del col·lectiu de la gent gran. Per tant, ha de ser suau i assequible.
- El recorregut discorre majoritàriament per pistes forestals o camins de muntanya, reduint el màxim possible els trams urbans.
- Les distàncies a recórrer estan entre els 6 i els 10km.
- La durada dels recorreguts no hauria d'excedir les 3 h.

Aquests itineraris són aptes per tothom (nens/es a partir dels 7-8 anys i gent gran sense excessives limitacions físiques i acostumats a la realització d'activitat física regular)

Les diferents propostes aporten la següent informació:

- Una descripció general
- La seva llargada
- El desnivell positiu acumulat
- El perfil de desnivells
- Com arribar al punt de sortida amb transport públic
- Com arribar al punt de sortida un cop finalitzada la passejada (en el cas que no es tracti d'un recorregut circular)
- Una seqüència fotogràfica dels diferents punts conflictius de seguiment de l'itinerari, amb informació del quilometratge parcial i total acumulat del punt en qüestió i una breu descripció d'allò que cal fer en cada moment de l'itinerari.
- Un plànol general del recorregut on es ressenyen els diferents punts fotografiats.
- Informació complementària de les dades (traks i wp), que es podran descarregar, que permetran poder seguir l'itinerari amb un aparell GPS.



Sortides Curs 2016-2017-2018-2019:

Any	Població	Data	Participació
2016	Palau-solità i Plegamans	19 de nov	57
	Santa Perpètua de Mogoda	27 de gener	40
	Corbera de Llobregat	24 de febrer	33
	Els Hostalets de Pierola	31 de març	31
Cloenda	Torelló	28 de maig	24

Any	Població	Data	Participació
2017	Palau-solità i Plegamans	24 de nov	58
	Puig-Reig	26 de gener	37
	Torelles de Llobregat	2 de març	36
	Vallromanes	6 d'abril	37
Cloenda	Granollers	16 de maig	32

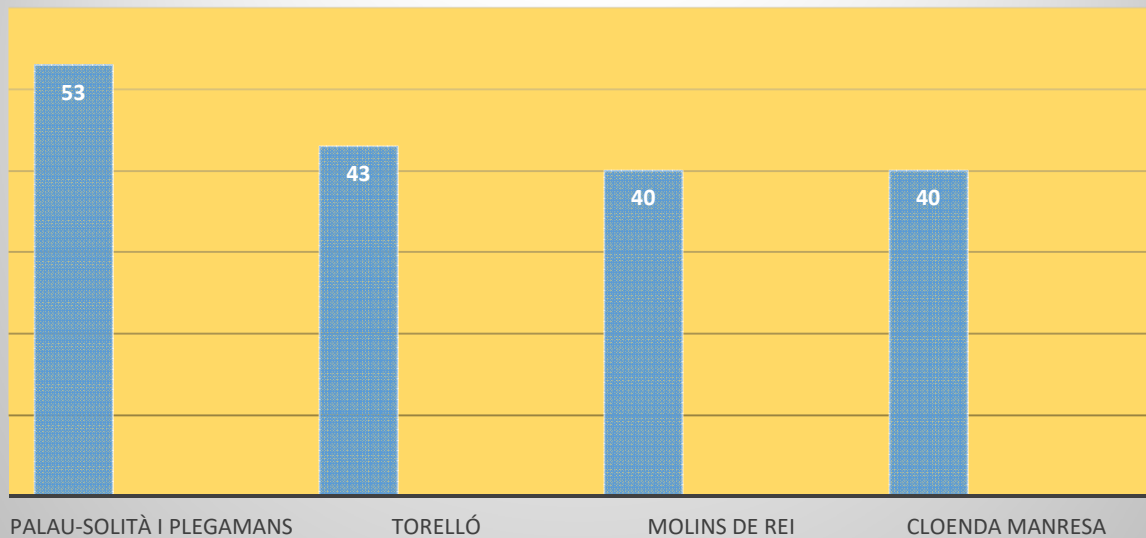
Any	Població	Data	Participació
2018	Palau-solità i Plegamans	22 de nov	52
	Calella	31 de gener	40
	Hospitalet del Llobregat	14 de març	39
	Mollet de vallès	18 d'abril	42
Cloenda	Palau-solità i Plegamans	16 i 17 de maig	50

Any	Població	Data	Participació
2019	Palau-solità i Plegamans	12 de gener	50
	Torrelló	12 de març	36
	Molins de rei	12 de d'abril	37
Cloenda	Manresa	16 de maig	40

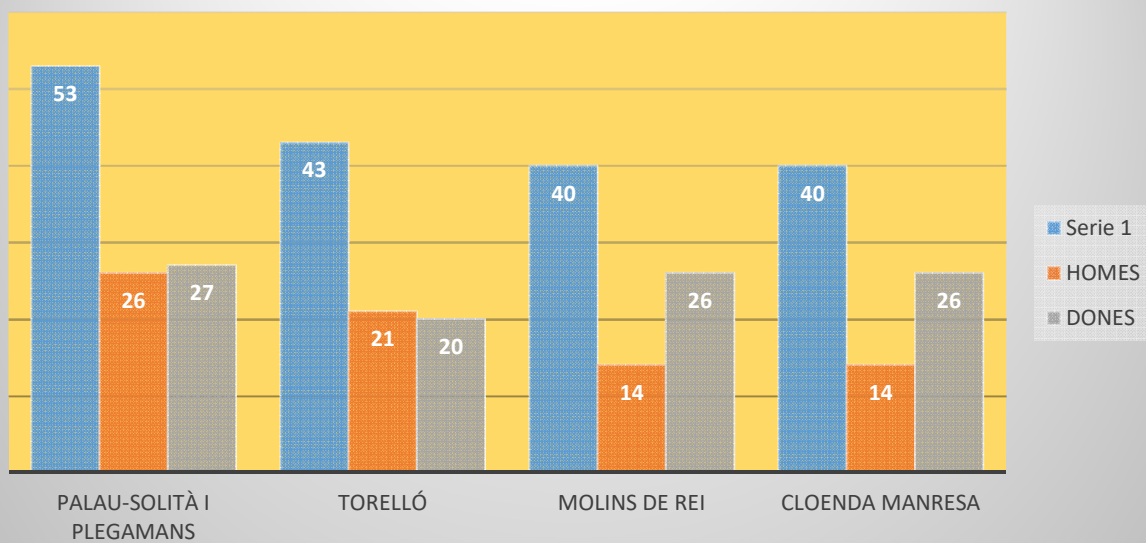


Curs 2019

Participació Passejades " A CENT CAP ALS 100"



Participació Passejades " A CENT CAP ALS 100"





Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



‘A CENT CAP ALS 100’ Palau-solità i Plegamans 12 de febrer de 2019

INTRODUCCIÓ

Palau-solità i Plegamans està situat al bell mig del Vallès, a 15 km. de Sabadell, a 13 km. de Granollers i a 25 km. de Barcelona; forma part de la comarca del Vallès Occidental, i és fronterer amb el Vallès Oriental.

El municipi té una extensió de 14,9 km.2 i està a una altitud de 140 mts. sobre el mar d'Alacant. Geològicament se situa entre la serralada litoral i prelitoral, en l'anomenada depressió del Vallès-Penedès, configurant un territori bàsicament pla a la part central i amb petites serres que s'estenen en direcció nord-sud en els extrems del territori. A la part central de la plana i en la mateixa direcció que les serres discorre la riera de Caldes, en la qual conflueixen la riera de Sentmenat i el torrent de Can Duran.

La vegetació que hi ha repartida pels diversos parcs, jardins i zones verdes del municipi es rica i variada. Destaquen, entre d'altres, desmais, til·lers, moreres, magnòlies, alzines, plataners, roses, magraners, baladres, pins, pollancre, càlams, verns, formis, pins pinyoners...

CARACTERÍSTIQUES DE L'ITINERARI

Es tracta d'un recorregut planer, d'uns 9 km. de llargada, que combina les pistes forestals amb algunes de les urbanitzacions del municipi. S'han programat un seguit d'aturades per a explicar detalls interessants que serviran, tanmateix, com a moments de descans i refresc.

Començant al Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor, sortirem del nucli habitat cap als masos que poblen els conreus fronterers entre Palau-solità i Plegamans, Caldes de Montbui i Sentmenat. Finalment, retornarem al punt d'inici per a fer el dinar.

L'itinerari és de nivell assequible. Només cal destacar una petita pujada i alguns trams de pista que poden presentar fang degut a la humitat de la nit anterior. Tot i que durant el camí s'alternen els trams de sol i d'ombra, serà important disposar de gorres o barrets per a protegir-se el cap. També caldrà dur roba d'abric que es pugui adaptar a la climatologia.

PUNT DE TROBADA I PUNT FINAL DE LA PASSEJADA

INICI: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor. *Passeig de la Carrerada, nº55 Palau-solità i Plegamans.*

HORA: 10.00 h.

FINAL: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor.

HORA: 16.00 h. aproximadament.

COM ARRIBAR

Autopista AP-7. Direcció Girona fins a la Sortida nº17.

Carretera C-59. Direcció Caldes de Montbui.

Atenció: Cal arribar al pavelló pel c/ Folch i Torres ja que el Passeig de la Carrerada no és prou ample.



TEMPORALITZACIÓ

Aquesta planificació és orientativa i pot variar en funció de la dinàmica del grup. Inclou la previsió de temps dedicat a les aturades programades.

REFEREN.	DISTÀNCIA	HORARI	UBICACIÓ
0	0,000 Km.	10.00 h. 10.45 h.	PUNT DE TROBADA: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor. Esmorzar al pavelló Inici de la caminada. <i>Es pot deixar el dinar al Pavelló → WC.</i>
1	0,000 Km.	10.45 h.	sortida.
2	2,400 Km.	11.10 h.	Gual de St. Roc: <i>observar la flora i la fauna de la riera.</i>
3	2,800 Km.	11.35 h.	Mas de Can Pujol Vell: <i>observar el pou i el forn.</i>
4	3,800 Km.	12.00 h.	Torre Marimon: <i>observar les màquines del camp. Breu explicació</i>
5	4,600 Km.	12.30 h.	Cruïlla de camins.
6	6,200 Km.	13.00 h.	Mas de Can Tarragona
7	7,100 Km.	13.15 h.	Urbanització de Can Duran.
8	7,600 Km.	13.25 h.	Mas de Can Duran
9	8,500 Km.	13.45 h.	Ermita de Santa Maria de Palau-solità: <i>observar l'estil arquitectònic.</i>
0	8,900 Km.	14.00 h. 15.00 h. 16.00 h.	PUNT D'ARRIBADA: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor: Dinar → WC. Sessió d'estiraments (si) Comiat i fins aviat!

RECOMANACIONS

Alimentació: Cal aconsellar als participants que mengin alguna cosa a casa (que no vinguin havent pres només el cafè). Han de portar aliments per a dos àpats lleugers: esmorzar i dinar i aigua (2x50 cl.)

Equipament: Cal dur calçat apropiat, motxilla petita, cantimplora, bastó d'excursionista, gorra i protecció solar, ja que en la majoria de trams el recorregut és força descobert. Si el temps és insegur cal portar protecció per a la pluja (capelina i/o paraigua).

Recordatori: Es podran deixar bosses al Pavelló Municipal d'Esport Maria Víctor a l'arribada ja que tornarem a aquesta instal·lació per a dinar. Els monitors acompanyants han de ser 2 com a mínim. Disposarem d'un vehicle de suport durant tot el recorregut. Cal que el monitors informin als guies si hi ha alguna persona amb la que s'hagi de tenir una cura especial.

Recorregut:





Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



3.- PASSEJADA

VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

Introducció

Activitat realitzada conjuntament amb el Servei Local de Català, dins del programa del Voluntariat per la llengua.

Des del Consorci per a la Normalització Lingüística es porta a terme una campanya del foment de l'ús del català utilitzant l'esport com a mitjà, aquest programa s'anomena *Mou-te en català*.

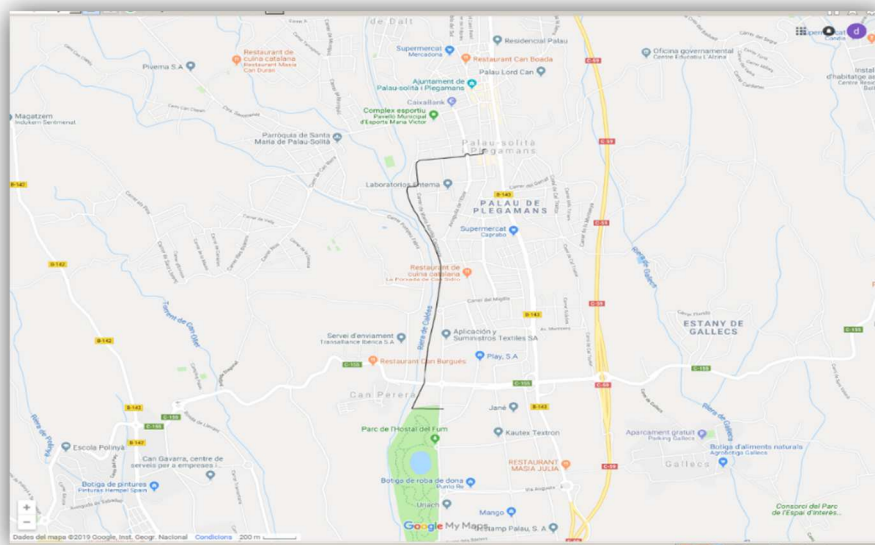
Utilitzant les passejades per l'entorn del municipi es van unir els dos programes per treballar-los conjuntament amb les parelles lingüístiques.

Objectius

Fomentar l'ús de català a la vegada que es coneix l'entorn natural i paisatgístic del municipi i es realitza una activitat esportiva.

Recorregut 2019:

Can Cortès, Ambulatori, Ronda Verda, Parc del Hostal de Fum





Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



4 .- CLOENDA PASSEJADES DIPUTACIÓ 2018

Palau-solità i Plegamans vol acollir la cloenda del cicle de caminades 'A cent cap al 100' perquè és un municipi que aposta per l'esport com a generador de salut i cohesió social. L'àmplia oferta esportiva està pensada per a tota la ciutadania, amb activitats adreçades especialment a la gent gran. L'Ajuntament n'organitza de forma estable, com el cicle de caminades mensuals 'Caminar és fer salut!', i també n'ofereix d'excepcionals o anuals, com la Festa de l'Esport.

És un indret òptim on fer-hi caminades. És un mosaic en què la trama urbana i les zones agrícoles i forestals estan estretament entrelligades. De paisatge típicament vallesà, compta amb una orografia suau, amable per caminar, i amb patrimoni cultural i arquitectònic de rellevància, com l'església romànica de Santa Maria o el casal gòtic del Castell de Plegamans. Bona part de la vila descansa sobre una plana flanquejada per dues serres de turons de poca alçada. Està regada per tres rieres, que aporten paisatges i ecosistemes de ribera. Bona part del seu marge esquerre està resseguit per la Ronda Verda, una pista asfaltada per a vianants i esportistes que comunica el centre del municipi amb l'Hostal del Fum. És un gran parc urbà amb tota mena de serveis i zones d'ombra. Està, a més, molt ben comunicat i amb aparcament públic davant l'accés principal. Per tot plegat, Palau-solità i Plegamans és un municipi que reuneix condicions molt positives per acollir esdeveniments esportius i, especialment, l'acte de cloenda de les caminades 'A cent cap als 100

Participants: 2400



5 .- CROSS ESCOLAR

Introducció

La Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans, ha portat ha terme el 7è Cross Escolar.

Aquest programa pretén promocionar i difondre a les escoles del municipi la pràctica de l'esport.

Com cada any, entre finals de febrer i principis de març, es realitza una activitat destinada a nens i nenes dels centres educatius de la ciutat (alumnat de p5,1r,2n 3r, 4t, 5è i 6è de primària i 1r i 2n Secundària).

Es tracta d'una cursa d'atletisme (cros) amb aquesta activitat, els infants poden descobrir el parc, posar-se a prova, i conèixer nens i nenes d'altres centres.

Per definició, l'esport ha de ser participatiu i ha d'estar a l'abast de tothom. Els valors que han de transmetre són els de l'esforç i la superació, la solidaritat i la participació, la responsabilitat... I cal que sigui divertit. Tanmateix, és notori que en la societat actual el sedentarisme representa un seriós problema de salut pública per la població infantil, juvenil i adulta. Sobrepès, diabetis, colesterolèmia, hipertensió,...

D'altra banda, l'educació en els hàbits saludables és necessari que es faci de forma transversal (escola, família, agents de salut) amb la col·laboració de tots els estaments implicats i de les institucions.

Objectius

- Afavorir la participació dels nens i nenes de forma conjunta.
- Difondre als centres escolars la possibilitat de participar en una activitat esportiva atractiva i divertida.
- Incentivar la participació dels centres escolars mitjançant la donació de premis.
- Fomentar la pràctica esportiva de l'atletisme en la modalitat de cros.
- Fomentar, mitjançant l'esport, la relació entre l'alumnat de diferents centres.
- Ajudar a crear hàbits esportius mitjançant la participació en proves esportives.
- Aconseguir un gran nombre de participants.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



data:

Diumenge 31 de març

Lloc:

Parc del Hostal del Fum

Sessions entrenament

Per tal de donar un valor afegit a la cursa i de cara a aquells nens i nenes que volen acabar de preparar el Cros, L'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans, organitza "**sessions d'entrenament**"

Aquesta activitat està enfocada a donar els coneixements bàsics del Cros de Palau-solità i Plegamans i fer una preparació per tal de poder gaudir al màxim d'aquesta gran festa de l'esport.

L'entrenament és de caire obert.

Continguts de l'entrenament

Els objectius i continguts principals de l'activitat són:

- 🚦 Escalfament i estiraments bàsics
- 🚦 Tècnica bàsica de carrera
- 🚦 Estratègia de cursa
- 🚦 Consells (alimentació i vestuari)
- 🚦 Entrenament

Horaris

Estaran establerts per categories

Programa de curses

HORA	CATEGORIA	ANY NAIXEMENT	DISTÀNCIA	VOLTES
10.30	Infantil masculí	2005-2006	2000	4
10.40	Infantil femení	2005-2006	1500	3
10.50	Aleví masculí	2007-2008	1500	3
11.00	Aleví femení	2007-2008	1500	3
11.10	Benjamí masculí	2009-2010	1000	2
11.20	Benjamí femení	2009-2010	1000	2
11.30	Prebenjamí masculí	2011-2012	500	1

Circuit:



Guardons

- Hi haurà guardons per als 3 primers classificats de cada categoria.
- Tots els participants tindran un premi especial per la seva participació.
- El lliurament de premis es realitzarà al final de les curses.

Participació

Podran participar tots els nens/es empadronats o escolaritzats a Palau-solità i Plegamans.

Inscripcions

Qui estigui interessat/a en participar hi haurà de retornar la butlleta d'inscripció al mestres d'educació física I/o **AMPA**

El dilluns o dimarts posterior a la cursa s'enviaran per correu electrònic la classificació a cada escola.

Tots el nens/es que hi participin i que estiguin empadronat a Palau-solità i plegamans però no escolaritzats al municipi ho faran com a independents.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Dorsals

Els dorsals es reparteixen el mateix dia del Cros.

Cada escola ha de designar un delegat responsable de recollir el sobres amb els dorsals, ha de donar els dorsals als participants de la seva escola.
Cal col·locar el dorsal al davant.

Normativa

Acompanyar els nens/es és responsabilitat dels pares.

Tots el participants, en formalitzar la seva inscripció, accepten les condicions de participació en aquesta prova i assumeixen aquesta normativa.

Els corredors, pel fet de realitzar la inscripció, accepten la publicació del seu nom a la classificació de la prova, en els mitjans de comunicació i/o internet, així com l'aparició i difusió de fotografies de l'activitat.

L'organització podrà realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies ho requereixen.

Les curses poden ser suspeses per inclemències del temps o qualsevol altre problema ,si així ho determina l'organització.

L'organització no es fa responsable dels perjudicis morals i/o materials que pugin causar-se els participants i espectadors durant aquesta competició.

Cada participant solament tindrà dret a participar en una sola prova, el fet de fer-ho en dues curses serà penalitzat amb la desqualificació en ambdues proves.

Per poder participar a les curses corresponents al seu any de naixement, és necessari que els escolars duguin a terme la inscripció al seu centre educatiu.

La realització d'aquest cros escolar s'ha fet segons normatives del Consell esportiu de Sabadell



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Cartell:



ajpalauplegamans
@ajpalauplegamans
@ajpalauplegamans
www.palauplegamans.cat

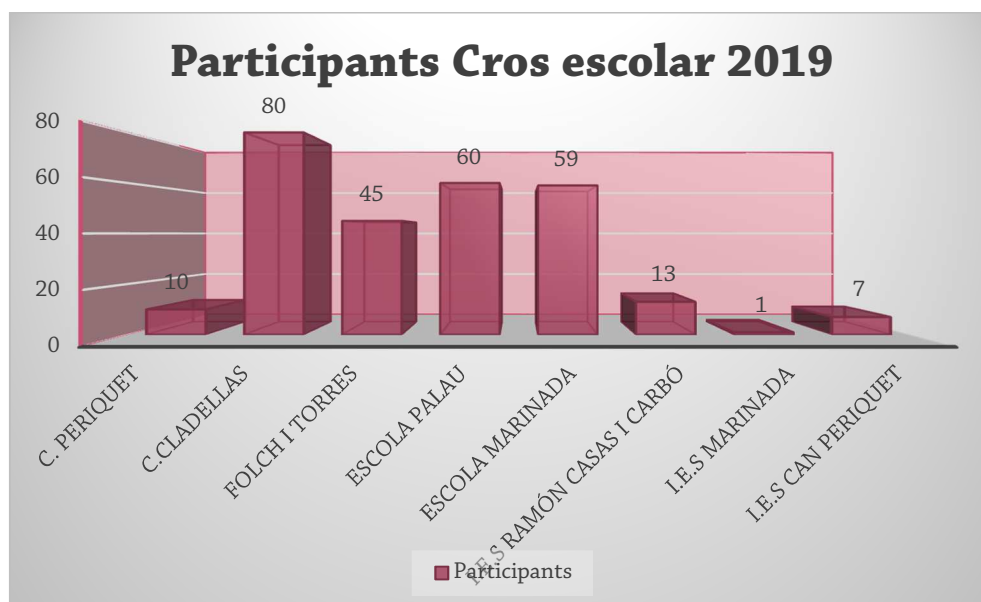
Tríptic:

Inscripcions	Normativa	7è CROSS ESCOLAR Palau-solità i Plegamans
<p>Qui estigui interessat/a en participar-hi haurà de retornar la butlleta d'inscripció al mestre d'Educació Física i/o l'AMPA.</p> <p>El dilluns o dimarts posterior a la cursa s'emiarà per correu electrònic la classificació a cada escola.</p> <p>Cal anar 30 minuts abans de l'inici de la cursa per veure el recorregut.</p> <p>Tots els nens que hi participin i que estiguin empadronats a Palau-solità i Plegamans però no escolaritzats al municipi ho faran com a independents, no puntuant a la classificació per escoles.</p> <p>S'han d'entregar les inscripcions del 18 al 28 de març de 2019.</p>	<p>Acompanyar els/nens és responsabilitat dels pares.</p> <p>Tots els participants, en formalitzar la seva inscripció, accepten les condicions de participació en aquesta prova i assumeixen aquesta normativa.</p> <p>Els corredors, pel fet de realitzar la inscripció, accepten la publicació del seu nom a la classificació de la prova, en la pàgina web oficial de l'Ajuntament, en els mitjans de premsa escrita local i comarcal, així com l'aparició i difusió de fotografies de l'activitat.</p> <p>Aquesta autorització és completament gratuïta, amb la qual cosa no es podrà reclamar cap compensació, pagament i/o indemnització a canvi de l'autorització donada a l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans per a la utilització de les imatges.</p> <p>L'organització podrà realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies ho requereixen.</p> <p>Les curses poden ser suspeses per incidència del temps o qualsevol altre problema, si així ho determina l'organització.</p> <p>L'organització no es fa responsable dels perjudicis morals i/o materials que puguin causar o causar-se els participants i espectadors durant aquesta competició.</p> <p>Cada participant solament tindrà dret a participar en una sola prova, el fet de fer-ho en dues curses serà penalitzat amb la desqualificació en ambdues proves.</p> <p>Per poder participar a les curses corresponents al seu any de naixement, és necessari que els escolars duguin a terme la inscripció al seu centre educatiu.</p>	<p>31 de març de 2019 a partir de les 10.30h Al Parc de l'Hostal del Fum</p>
<p>Dorsals</p> <p>Els dorsals es reparteixen el mateix dia del Cross.</p> <p>Cada escola ha de designar un delegat responsable de recollir el sobri amb els dorsals. Ha de donar els dorsals als participants de la seva escola.</p> <p>Cada nen/a ha de portar els seus impermeables.</p> <p>Cal col·locar-se el dorsal al davant.</p> <p>S'han d'entregar les inscripcions del 18 al 28 de març de 2019.</p>	 	
<p>Sessions d'entrenament</p> <p>Dijous 28 i divendres 29 de març Horari de 17 a 17.45h i/o 18 a 18.45h</p>		



Participació:

Anys	Participants
2016	268
2017	271
2018	270
2019	380



Valoració:

La promoció entre els veïns i veïnes i, en especial, entre els nens i nenes, dels beneficis de la pràctica esportiva i de l'exercici físic, així com dels valors associats a l'esport, és un dels eixos de treball principals de l'equip de govern.

Fruit d'aquest compromís, la **Regidoria d'Esports** impulsa enguany el 7è **Cros Escolar de Palau-solità i Plegamans** una prova atlètica per a infants organitzada pel consistori-

El Cros Escolar compta amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona, el Club Athletic Palau, el Consell Esportiu de Sabadell, les AMPA, escoles, Palauencs, fruiteria fruitós.



6.-DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT

INTRODUCCIÓ

Catalunya se suma un any més el **6 d'abril** a la celebració del **Dia Mundial de l'Activitat Física** (DMAF) amb l'objectiu de difondre el missatge 'Acumuleu 30 minuts d'activitat física cada dia'. Enguany el lema és **Infant actiu = Adult saludable**.

L'**acte central** d'aquesta celebració, amb diferents esdeveniments arreu de Catalunya entre l'1 i el 15 d'abril, tindrà lloc **Palau-solità i Plegamans** en diferents activitats esportives.

Infant actiu = adult saludable

L'eslògan del DMAF d'aquest any és una referència a la importància d'iniciar des de ben petits un estil de vida actiu. L'activitat física en l'etapa infantil té múltiples beneficis com afavorir el creixement i el benestar emocional i millorar el rendiment acadèmic i el treball en equip, entre d'altres. El repte d'enguany és superar les més de 200.000 persones que van participar-hi el 2015, quan es van organitzar 422 esdeveniments a càrrec de 538 entitats, majoritàriament mitjançant caminades i activitats dirigides.

El sedentarisme és el tercer factor de risc de mort als països occidentals (més de 3.000 morts a l'any estimades a Catalunya). El 67,8% de les persones de 15 a 69 anys assoleixen uns nivells d'activitat física saludable, un percentatge que és més elevat entre els homes, entre les persones amb estudis universitaris i entre la classe més benestant. D'altra banda, el 22,2% de la població de 18 a 74 anys té un comportament sedentari, superior entre les dones. Finalment, en la població de 3 a 14 anys, el 22,2% té un estil d'oci sedentari, és a dir, de mitjana dedica un mínim de 2 hores cada dia a veure la televisió o a jugar amb videojocs, ordinador o Internet.



OBJECTIUS:

- Reduir el Índex de inactivitat física i sedentarisme en la població en general.
- Promoure l'adopció de estils de vida actius en tota la població, mitjançant la construcció de una consciència activa i saludable. Habilitats personals.
- Sensibilitzar a la població i a les organitzacions socials sobre la epidèmia del sedentarisme i la importància d'una vida activa per millorar la salut i prevenir les infermetats cròniques no transmissibles.
- Promoure estratègies i pràctiques efectives per la promoció d'una vida activa i saludable.
- Crear ambients favorables que contribueixin a millorar les capacitats de les comunitats per a la realització d'activitat física.
- Implementar polítiques públiques sanitàries en prevenció primària de la Salut. Per activitat física; e incrementar la capacitat del sector sanitari.

Activitats programades a Palau-solità i Plegamans

Fit-ioga:

El ioga fitness no es altre cosa que classes de ioga en las que se combinen diferents postures y exercicis, el principal objectiu es aconseguir una major flexibilitat, equilibri i una excel·lent postura.

En què consisteix el ioga fitness:

Els exercicis físics practicats en el **ioga fitness** inclouen estiraments suaves que no provoquen dolor ni molèsties y que poden augmentar la seva complexitat mentre més realitzen aquesta pràctica integral, ja que el nostre cos es torna molt més fort i flexible.

Aquest tipo de postures se acompanyen amb **exercicis de respiració profunda** que et permetran millorar la circulació sanguínia. El ioga fitness pot ser practicat per qualsevol persona de qualsevol edat, pues les seves asanas o poses se adapten a cada persona segon la seva condició física. A mesura que passa el temps, percebre'n el cos cada vegada més àgil, fins arribar a posar-nos completament en forma.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Aporten millores:

- Circulació
- Relaxació dels múscles

Els estiraments Els beneficis dels estiraments són beneficis per als esportistes i per a la salut de qualsevol persona que els faci. Però cal tenir en compte que els estiraments inadequats són perjudicials per a les articulacions i la salut en general. Per exemple els tendons i lligaments pateixen deformacions o danys permanents quan es realitzen estiraments perllongats o excessius que empitjoren l'estabilitat articular, i l'aplicació d'estiraments balístics (estiraments amb rebots) per gent inexperta provoca sensibilitat dolorosa i rigidesa muscular.

Dilluns: 1 d'abril

Horari:20.30 a 21.30h

Participants: 20

Taller Zumba en família

La Zumba en família es una disciplina de Fitness que fusiona el ball coreogràfic i ritmes llatins que complementa els objectius de condicionament físic de la família i brinda a treballar la condició física per millorar la força muscular, millorar la definició i la resistència.

Dimarts 2 d'abril de 17.30h a 19h

Espai jove l'escorxador

Participants: 30

Marxa Nòrdica:

El Nòrdic Walking és una modalitat d'activitat física, on a la caminada natural se li afegeix l'ús actiu d'uns pals específics, dissenyats per a la pràctica del Nòrdic Walking -marxa nòrdica-. Tanmateix, les característiques de la caminada natural i **biomecànicament correcta**, es mantenen en tots els seus aspectes.



L'amplitud i el moviment del braç en una correcta tècnica de Nòrdic Walking, respecta la traça del moviment de la caminada natural. Tanmateix, aquestes són algunes de les característiques similars a la **tècnica clàssica de l'esquí de fons** - origen del Nòrdic Walking-, com:

- La **inclinació** del pal durant la fase de suport.
- **Control** del pal mitjançant la dragonera i la corretja.
- **Us** actiu i dinàmic dels pals

La correcta utilització dels pals implica activament a la part alta del cos en l'acte de caminar, posicionant a aquest cap endavant. L'esforç físic es distribueix de forma versàtil, equilibrada i apropiada, sobre diversos grups musculars de tot el cos. L'aplicació correcta de la tècnica de l'ús del pal, ofereix la possibilitat d'intensificar, de manera significativa, la progressió de la gambada, augmentant el treball muscular de la part alta del cos. Tanmateix, dóna la possibilitat d'implicar altres músculs de la resta del cos.

La marxa nòrdica és una activitat física segura, natural, dinàmica, eficient i adaptable a tothom, que implica tot el cos, de manera simètrica i equilibrada. L'objectiu global del Nòrdic Walking és el benestar general, físic i psíquic, que basat en les següents característiques fonamentals:

- Caminada i moviment segur, saludable, i biomecànicament correcte.
- Posició i alineació del cos correctes.
- Moviment natural i fluid, tant dels músculs de la part alta, com de la part baixa, i dels músculs centra-les
- Un entrenament harmoniós i simètric de tot el cos.
- Un entrenament aeròbic eficaç, mitjançant l'activació, tant dels petits com dels grans grups musculars, produint un moviment rítmic i dinàmic.
- Un augment de la circulació sanguínia i del metabolisme.
- La intensitat i els objectius de l'entrenament poden ser fàcilment adaptats a les necessitats individuals.
- La contínua alternança de contracció i relaxació dels músculs involucrats, alleugereix les tensions musculars.
- Les habilitats que ens ofereix es poden aprendre dia a dia en el transcurs de tota la vida.
- És una activitat física adaptada a tothom, independentment de l'edat, el sexe o la condició física.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



- És una activitat física NO competitiva

Data: 4 d'abril de 10.00 a 11.30h.

Sortida: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor.

Taller hipopressius.

Els hipopressius són una **tècnica destinada a reforçar la faixa abdominal.**

Les tècniques hipopressives són originàries de la dècada dels 80 i inicialment s'utilitzaven com a fisioteràpia del sol pèlvic.

A partir de l'any 2009 aquestes tècniques hipopressives es comencen a extrapolar als centres de fitness i gimnasos atès els seus beneficis acreditats no únicament sobre el sol pèlvic sinó també sobre el perímetre abdominal, higiene postural i rendiment esportiu entre altres.

Les tècniques hipopressives, mitjançant la respiració i el control adequat de l'abdomen, engloben diversos exercicis postural, seqüencials, rítmics i repetitius que tenen efecte sobre diferents sistemes i amb els que s'aconsegueix disminuir la pressió intraabdominal a nivell toràcic, abdominal i pèlvic, aconseguint així un treball de la faixa abdominal i del sòl pèlvic més saludable d'acord amb la histologia de les nostres fibres musculars en aquestes zones.

Dimarts 5 d'abril de 17.30h a 19h

Sala polivalent

Participants: 22

Valoració general

Palau-solità i Plegamans s'ha adherit, un any més, als actes de celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física, que es commemora el dimecres 6 d'abril, organitzant diferents accions i propostes per tal de promocionar i conscienciar la població de la necessitat de fer exercici físic com un element fonamental per a la bona salut de les persones i com a millora de la qualitat de vida.

Està comprovat que les persones físicament actives viuen més anys que les sedentàries i amb millor qualitat de vida. Amb l'exercici físic es redueix la possibilitat de patir afeccions com un infart de miocardi o cerebral, osteoporosi, diabetis tipus 2, hipertensió arterial, augment de colesterol sanguini, excés de pes o càncer de còlon. L'exercici físic millora l'humor, ja que combat la depressió, i fomenta l'optimisme. També ajuda a dormir millor i pot ajudar a abandonar el consum de tabac, alcohol i altres substàncies.

S'ha de tenir en compte que a Europa la inactivitat física està relacionada amb uns 600.000 morts cada any i amb la pèrdua de 3,5 milions d'anys d'esperança de vida saludable, deguda a la discapacitat i a la mort prematura. És per això que es recomana que els adults practiquin 30 minuts diaris d'activitat física. En el cas de la infància i l'adolescència, es recomanen 60 minuts. L'activitat física i l'esport en l'etapa infantil i juvenil té múltiples beneficis com afavorir el creixement i el benestar emocional, millorar el rendiment acadèmic i treballar els valors personals i socials, entre d'altres.

L'activitat física compta amb múltiples possibilitats que permeten evitar el sedentarisme: muntar en bicicleta, aparcar el cotxe lluny de la feina o anar caminant a l'escola, pujar i baixar per les escales, no restar asseguts més de 30 minuts seguits, ballar, jugar, fer esport, etc.

Valoren positivament aquesta setmana de l'activitat física i la salut per la gran participació, gaudint de totes les activitats programades.

Participació

Any	Participants
2016	85
2017	155
2018	130
2019	102



7.- JORNADES ESPORTIVES DE LA GENT GRAN

Introducció

L'envelliment de la població representa un nou repte social per les polítiques públiques a nivell local que han d'incorporar una perspectiva integral de les persones, transversal i de proximitat de les oportunitats de l'entorn per tal de crear societats per a totes les edats, tenint en compte que l'envelliment és un procés al llarg de tota la vida i que per viure'l de manera satisfactoria és clau reconèixer l'experiència vital de les persones al llarg d'aquest procés.

Les persones grans són un grup social molt heterogeni, aquesta heterogeneïtat s'expressa en situacions molt diverses an àmbit com les condicions de salut, les relacions socials i familiars, la participació econòmica i social, els hàbits de la vida quotidiana.

Front aquesta realitat contesta la resistència an àmplies capes de la població d'una visió social estereotipada de la vellesa que l'associa amb la malaltia i la dependència, la pobresa, la soletat i la manca d'activitat.

Les persones grans són un grup social molt dinàmic, mostren noves aspiracions, noves preferències i noves actituds vers la seva vida quotidiana i la seva participació social.

La promoció municipal des de la Regidoria d'Esports amb el seu programa activat'+60

Inclou un conjunt d'activitats esportives, tallers, programa d'activitat física, passejades, xerrades i la festa esportiva de la gent gran.

Objectiu General

L'objectiu és potenciar i donar a conèixer els beneficis que comporta la pràctica d'activitat física, en tots els aspectes relacionats amb la salut i la qualitat de vida de les persones majors de 60 (tant físics, psicològics i socials)

- Gaudir de la pràctica esportiva al aire lliure
- Compartir un dia esportiu tots els grups de activa't +60
- Fer una jornada distesa i lúdica

Data: 14 de Maig
Lloc: Pista exterior coberta
Títol Activitat:

Connecta't amb l'alegria
Allibera les teves emocions
Connecta't amb la força de la vida

Objectiu:

L'objectiu principal és que la gent gran es bellugui espontàniament posant l'atenció en el sentir i expressar la música i s'ho passi bé.

Descripció activitat:

A través de coreografies (combinació de moviments i músiques) anirem dinamitzant i conduint a la gent gran per a que connectin i expressin les emocions.

Què ens dona el moviment? Equilibri, benestar

Què ens dona la música ?Ens permet expressar les emocions

Quan unim música i moviment...

Ens permet arribar a la màxima expressió del ser humà en totes les seves dimensions de la VIDA

(mental, afectiva, física)

Tipus de coreografies que es realitzaran:

- Força vital, alegria
- D'expressió del cor
- Lúdiques
- De connexió amb un/a mateixa

Metodologia:

- ✓ Proposem moviments per a que ens segueixin però deixem que cada participant es bellugui des del seu ritme i des del que senti.
- ✓ Anirem adaptant les coreografies a les característiques físiques del grup. Proposarem
- ✓ Proposem moviments per a que ens segueixin però deixem que cada participant es bellugui des del seu ritme i des del que senti.

- ✓ Anirem adaptant les coreografies a les característiques físiques del grup. Proposarem coreografies que ens belluguen totes les articulacions del cos, en especial les que sorgeixen de la coordinació de la CVP (crani, vèrtebres o columna vertebral i pelvis).
- ✓ Podran ser més o menys dirigides i algunes s'aniran aprenent en la mesura que es vagin ballant. Progressió adequada, de la imitació a l'espontaneïtat.
- ✓ L'estructura de la coreografia serà senzilla per poder posar més atenció a l'expressivitat.
- ✓ Utilitzarem músiques conegudes ja que afavoreixen l'expressivitat emocional.
- ✓ Les consignes de l'animador aniran d'acord amb l'expressió que li volem donar: *“connectat amb la força”, “ves a passar-t'ho bé”, “deixa't anar”, “connectat amb la tendresa i el cor”, “connectat amb l'harmonia”*

Participació:

Any	Participants
2016	85
2017	90
2018	85
2019	Per fer

Valoració:

Aquest programa pretén donar suport, participar i dinamitzar propostes adreçades al col·lectiu de persones de més de 60 anys, que presentin l'activitat física i l'exercici en general, com una eina fonamental per a la millora de la salut, la prevenció de patologies físiques i psicològiques, tot afavorint la cohesió dels grups i les relacions interpersonals, per tal de millorar la qualitat de vida d'aquest col·lectiu.



8.- FESTA DE L'ESPORT

Introducció

La festa de l'esport es un esdeveniment esportiu de caire recreatiu i popular està obert a la participació de tothom i permetrà, durant el cap de setmana del 3 i 4 de juny, que el municipi obri les seves instal·lacions esportives per donar a conèixer la seva oferta d'activitats.

Des de la Regidoria d'Esports s'ha fixat : potenciar l'esport com a instrument per a la millora de la salut i el benestar de les persones; potenciar el caràcter educatiu, cultural i integrador de l'esport per tal de reforçar la cohesió social de la nostra vila, i facilitar la utilització respectuosa dels equipament esportius.

La festa de l'esport esdevé una eina de participació esportiva per a tots els col·lectius i totes les edats (infants, joves, adults, gent gran), amb independència de la seva condició física.

Objectius

- Fer una activitat com element que se integri dintre del programa de les entitats esportives de la vila, com impulsors de l'esport local.
- Generar la organització d'activitats esportives populars obertes a totes les edats en espais públics de la població.
- Animar-los a la seva participació.

Data: Primer dissabte de juny



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



9.- CAMINADA NOCTUNA (Ajuntament col·labora)

Introducció

Activitat de caràcter popular i familiar per a promoure la iniciació a la pràctica esportiva i fomentar el coneixement dels indrets més rurals de Palau-solità i Plegamans.

l és que caminar, a part de ser una activitat física natural que aporta grans beneficis per a la salut de les persones de totes les edats també és un hàbit que dia a dia augmenta entre els Palauencs.

La Caminada Nocturna és una activitat esportiva, no competitiva i apta per a totes les edats, que promou una activitat saludable, senzilla, i oberta a tothom, com és caminar.

Objectiu:

- Gaudir de l'entorn des d'una altra perspectiva i evitar la calor estiuenca.
- Gaudir amb família d'**una** passejada nocturna.
- Fomentar l'activitat física i els hàbits saludables
- Recorregut de fàcil realització

Participants: 600



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



10.- FESTIVAL DE CLOENDA ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS

Introducció

Realitzen dos festival un al **Nadal** i altre de **Cloenda** de les activitats esportives municipals . Durant la jornada els pares, mares i familiars i amics i amigues dels participants així com la resta de la població podran compartir aquesta festa esportiva. Amb el objectiu de passar un dia de convivència y de diversió en grup.

Objectius:

- Donar a conèixer les activitats infantils, juvenils i adults.
- Viure i gaudir de l'ambient de festa esportiva.
- Mostrar als pares i familiars, així com a la resta de la població de Palau-solità i Plegamans un resum de les activitats esportives.
- Promoció de les activitats

11.- PATI-LÚDIC

Introducció

El Pati-lúdic, a més d'atendre la necessitat d'entretenir els nens i nenes durant les vacances escolars, pretén facilitar un espai de trobada per a les famílies i suposarà una embranzida a les polítiques de cohesió de la població, bàsiques per al bon desenvolupament.

Objectius

El Pati-lúdic és un programa d'activitats adreçat a:

- Potenciar el creixement i desenvolupament personal i social de tots els participants.
- Establir un vincle entre l'oci i l'educació no formal per tal de potenciar una oferta cívica i cultural adreçada als ciutadans de Palau-solità i Plegamans
- Potenciar els aspectes creatius i participatius en les activitats i tallers.
- Construir espais de joc i reflexió educativa transmesos entre petits i grans de tal manera que s'abstinguin discursos consumistes i funcionals.
- Conèixer i valorar les tradicions nadalenques
- Afavorir el comportament social que faciliti el creixement individual mitjançant la participació solidària, la responsabilitat i el respecte a les altres persones.
- Participar en jocs i activitats establint relacions equilibrades i constructives amb els demés, evitant la discriminació per característiques personals, sexuals i socials
- Valorar i gaudir de l'activitat física, amb vista al benestar físic i mental.
- Aportar elements lúdics i jocs que puguin desenvolupar-se amb diferents normes i regles.
- Identificar les característiques bàsiques de diferents materials i assajar de manera afectiva i analítica la seva utilització a partir de realitzacions plàstiques, considerant les possibilitats i les limitacions que ofereixen aquests materials.

Trets educatius

Els trets educatius més remarcables són:

1. És un projecte d'educació permanent perquè adopta una concepció de l'educació com acció transversal, multidisciplinària i permanent d'abast ciutadà.
2. És integral perquè considera l'educació com un tot, tant des del vessant dels agents com des de la perspectiva dels destinataris. Aquest aspecte es fa palès al Pati-lúdic per la diversitat de tallers, la varietat d'opcions lúdiques i el caire educatiu dels continguts que en conjunt potencien en els nens i nenes una experiència d'exercici d'autogestió creativa i educativa del temps lliure.



3. Té cura de la difusió i defensa dels Drets dels Infants, tant des de la programació i producció com per la selecció de tallers i continguts educatius.
6. Realitza un procés d'avaluació contínua vers la millora de la qualitat a partir de l'estudi del nivell de satisfacció dels usuaris, agents educatius i els monitors i la pròpia institució organitzadora.
7. Exposa elements de contacte intergeneracional tot produint diàlegs i fomentant la convivència lúdica interactuant entre l'actor-educador i el visitant-participant.
8. Treballa els valors com la solidaritat i la cooperació.
9. Estimula la imaginació i creativitat dels participants en les diferents activitats proposades.

Horari i dies

Tres dies al nadal

Lloc

L'activitat ha estat realitzada al Pavelló Municipal d'Esport Maria Víctor

ACTIVITATS PATILÚDIC

a) servei d'inflables

- Inflable Gran : Airboots
- Inflable Gran : Voodoo Combo
- Inflable Mitjà : Candy Store
- Inflable Petit : Medieval Combo
- Inflable nadons : Baby dinolake

b) tallers creatius

- 2 Tallers creatius diaris

c) zona infantil

- Racó de joc simbòlic
- Racó Construccions
- Racó de jocs educatius
- Ludoteca fusta

d) espai Nadó

- Bebeteca

e) espai esportiu

- Futbol 3x3

f) espai de pares i mares* (espai gestionat per entitats)

g) espai lúdic

- Tren infantil

h) espai d'aventura

- Rocòdrom

Participants : 3000



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



12.- CURSA POPULAR MARIA VÍCTOR

Introducció

La Cursa Popular M^a Víctor es duu a terme per un circuit urbà pels carrers de la població, oberta a tothom i sense límit d'edat.

Paral·lelament és realitza una cursa per fer-la caminant.

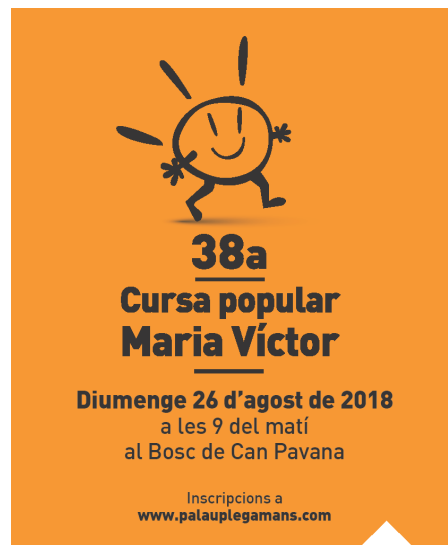
Aquesta activitat es troba englobada dins dels actes de la festa major de la població.

Data: el últim diumenge d'agost

Horari: 9 matí sortida de corredors

Horari: 9.10 del que caminen

Participants : 1300



13.- CAMPUS ESPORTIUS D'ESTIU

Introducció

La població de Palau-solità i Plegamans disposa d'una xarxa d'equipaments esportius estesa pel conjunt de la població. L'objectiu de la Regidora d'esports és facilitar la pràctica esportiva al conjunt dels ciutadans, dotant la ciutat de diferents equipaments i oferint programes esportius, a més de donar suport als projectes que porten a terme els clubs i entitats esportives de la població.

Promoure i facilitar la pràctica de l'activitat física i l'esport entre els ciutadans i ciutadanes de palau amb l'objectiu de millorar la salut, la qualitat de vida i el benestar de la població i que, alhora, sigui un element d'integració i cohesió social, és una de les principals missions en matèria esportiva de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans.

L'Ajuntament posarà al servei de aquest campus la figura d' un director/a tècnic/a disposició dels clubs, per tal de donar suport a la gestió i organització dels campus.

Funcions del director tècnic

- Vetllar per la aplicació del marc legal.
- Generar activitats conjuntes.
- Fomentar les interrelacions entre els diferents clubs.
- Donar suport a la gestió i organització dels campus.

Els objectius del campus són el següents:

En l'àmbit motor seran:

- Adquirir els fonaments tècnics dels esports practicats.
- Desenvolupar la coordinació dinàmica general.
- Millorar les habilitats motrius bàsiques.
- Adequar i millorar el sistema cardio-respiratori als esforços físics.
- Augmentar l'amplitud de moviment de les articulacions i elasticitat muscular.

En l'ÀMBIT ACTITUDINAL seran:

- Adquirir i perfeccionar hàbits d'higiene esportiva.



- Participar respectant les regles en situacions competitives dels diferents esports.
- Establir relacions de companyerisme i amistat a través de la pràctica esportiva.
- Acostumar-se a competir amb naturalitat i anteposar el joc net al triomf.
- Reconèixer l'existència de diferents nivells de destresa mostrant actituds de cooperació i respecte.
- Mostrar actituds de superació, exigència personal i responsabilitat.

En l'ÀMBIT COGNITIU seran:

- Conèixer les diferents qualitats físiques bàsiques.
- Reconèixer els valors de l'exercici per a la salut.
- Conèixer les regles bàsiques dels esports practicats.
- Distingir alguns dels grups musculars.
- Conèixer i millorar els conceptes bàsics necessaris per a l'aprenentatge dels esports practicats.

- Jocs i esports alternatius:

Dins d'aquesta activitat s'inclouen els següents esports: badminton, beisbol, carreres d'orientació i bicicleta de muntanya etc.. Amb aquestes activitats es pretén que els/les nois/es coneguin i participin en esports que normalment no practiquen a ser possible fora de la instal·lació esportiva, augmentant així les seves experiències motrius, de relació social i esportives.

- Altres Activitats

Activitats aquàtiques

L'Aigua és una font inagotable de jocs que dona i un caràcter recreatiu i motivant.

Experimentar d'una forma lúdica diferents sensacions en el medi aquàtic.

Objectius:

- Adaptar els alumnes al medi aquàtic mitjançant activitats lúdiques i recreatives.
- Aconseguir autonomia en el medi aquàtic.
- Donar un coneixement més ampli del cos davant l'esforç.
- Millorar o mantenir les qualitats físiques bàsiques.

Activitats:

- Jocs diversos en el medi aquàtic.
- Exercicis per el aprenentatge dels diferents estils.
- Activitats varies: Aquaeròbic, circuits etc.



Extres:

- Festa de cloenda
- Visita d'un esportista reconegut

- Valors i Normes

L'esport es una activitat humana que poden ajudar a conrear les cinc dimensions que tota persona té i que ha de fer créixer: físiques, intel·lectuals, socials, emocionals.

En realitat l'esport és un poderós instrument per l'educació en valors gràcies a:

- 1.- Caràcter lúdic
- 2.- Continues situacions d'interacció amb altres persones
- 3.- caràcter universal

Valors a treballar:

- Respecte
Sinceritat.
Renuncia a la violència.
- Disposició a col·laborar.
Cortesia
Consideració
Tolerància.
Responsabilitat

- Entrenament Invisible

Són totes aquelles conductes i hàbits de salut que realitza el esportista que ajudaran a garantir un bon estat de salut i a contribuir en la millora del rendiment.

S'anomena invisible perquè aquests hàbits no són entesos com a estímuls pròpiament d'entrenament i consegüentment no són tant observables com els altres.

- NUTRICIÓ
- HIDRATACIÓ
- DESCANS
- HIGIENE
 - ✓ Higiene corporal
 - ✓ Higiene de la roba esportiva i calçat
- HÀBITS NOCIUS



14.- PROGRAMA ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS

Horari d'informació i inscripcions: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor
(de dilluns a divendres de 10.00 a 14.00 tel.93 864 41 77)

Inici activitats: setembre

Final activitats: juny

Vacances i ponts: segons calendari escolar

NOTES:

Els horaris podran ser modificats segons necessitats del servei.

Totes les activitats proposades requereixen d'un mínim de 10 persones inscrites per a dur-se a terme.

Les activitats seran conduïdes per personal qualificat.

Es recomanable portar un certificat mèdic en cas de lesions rellevant.

RELACIÓ D'ACTIVITATS

EQUILIBRA'T. El seu objectiu fonamental és la recuperació de la postura normal, així com regular les funcions orgàniques i l'amplitud de la mobilitat articular.

És important destacar que els músculs són els que tiben de l'esquelet i quan un o diversos predominen sobre els altres, es produeix un desequilibri que condueix a adoptar males postures.

Horari:

dimarts i dijous de 9.15 a 10.15 h

dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 h

dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15 h

Activa't + 60. Un envelliment actiu millora la salut i allarga la vida. La vida és moviment belluga't amb la vida.

Dirigida a les persones de més de 60 anys amb l'objectiu de mantenir el màxim possible un bon estat físic i una bona qualitat de vida mitjançant l'exercici físic, la memòria, el ritme i la coordinació entre d'altres continguts.

Horari:

dilluns i dimecres de 10 a 11 h

dilluns i dimecres d' 11 a 12 h

dimarts i dijous de 10 a 11 h

dimarts i dijous d' 11 a 12 h



dimarts i dijous de 09 a 10h

T.B.C. Es treballa la totalitat del cos, implicant el màxim de grups musculars s'utilitzen diverses tècniques i activitats molt variades per assolir el manteniment de totes les funcions orgàniques i millorar l'estat físic.

Dirigit a persones majors de 18 anys

Horari:

dimarts, dijous de 9.15 a 10.15h

dimarts i dijous de 15.30 a 16.30h

dimarts i dijous de 19.15 a 20.15h

dilluns i dimecres de 19.15 a 20.15h

dilluns i dimecres de 21.15 a 22.15h

CARDIOTONO. L' step és una plataforma que posseeix una superfície sobre la qual es realitzaran diferents treballs com poden ser coreografies, tonificació, etc.

Dirigit a persones majors de 18 anys.

Horari: dilluns i dimecres de 20.15 a 21.15 h

Dirigit a persones majors de 18 anys

RITMES MIX. A ritme dels últims èxits de hip-hop, funky, house, rap... podràs gaudir de les moltes diverses coreografies que et faran trobar el teu to físic.

Dirigit a persones majors de 16 anys.

Horari :

dilluns i dimecres de 20.15 a 21.15 h

AEROLLATÍ. És un exercici físic dirigit i amb acompanyament musical, on es desenvolupa i organitzen exercicis per millorar i/o mantenir la condició física, cardiorespiratòria i la salut.

Dirigit a persones majors de 18 anys.

Horari:

dimarts i dijous de 20.15 a 21.15 h

AEROSALSA. És un exercici físic dirigit i acompanyat de ritmes llatins, per millorar la condició física, cardiorespiratòria i la salut.

Dirigit a persones majors de 18 anys.

Horari:

dimarts i dijous de 20.15 a 21.15 h

IOGA. Mitjançant la seva pràctica, anirem adquirint consciència de cada part del nostre cos (músculs, articulacions, etc.). Aprendre a respirar i trobarem els mecanismes necessaris per millorar la nostra salut.

Dirigit a persones majors de 18 anys.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Horari: dilluns i divendres de 19.00 a 20.15 h

dilluns dimecres de 19 a 20.15 h

Pre-fit junior 1 i Prefit junior 2. Activitats lúdiques de psicomotricitat per als més petits dirigides a desenvolupar la motricitat bàsica mitjançant jocs i danses.

dilluns dimecres de 17.15 a 18.15h

dimarts i dijous 17.15 a 18.15h

RITMES 1,2,3,4 I 5. Iniciació bàsica a les tècniques de l'aeròbic com modalitat esportiva. Preparació de coreografies i exhibició al final de curs.

dilluns dimecres de 18.15 a 19.15h

dimarts i dijous 18.15 a 19.15h



15.- JORNADES DE VELA

Esports de la Diputació de Barcelona amb la col·laboració de l'ajuntament de Sitges i l'entitat Escola de Vela Adaptada (Club E.V.A.) proposa una jornada per donar a conèixer l'esport de la vela, el medi ambient i el respecte per la natura amb una proposta d'activitats molt diversa pensada perquè els esportistes gaudeixin d'un dia inoblidable.

Aquesta activitat pretén donar a conèixer, promocionar i proporcionar una jornada nàutica completa, educativa i excepcional, que aporta una varietat més amplia d'experiències. Tanmateix, pot oferir continuïtat. La vela adaptada és una eina d'integració social, que aporta beneficis funcionals, socials i psicològics, en contacte amb un medi com és el mar i la natura.

Navegar ajuda a la rehabilitació física, beneficia en molts aspectes a les persones que la practiquen. A més de ser un esport que no té restriccions en quant a edat ni grau de discapacitat. La contribució de l'esforç de grup permet als alumnes i els seus companys i companyes, aprendre més sobre les pròpies capacitats.

Objectius:

Establir un primer contacte amb l'esport de la vela, tot experimentant les sensacions que la navegació aporta.

Aprendre, mitjançant el joc, els conceptes bàsics d'aquest esport:

- les parts del vaixell: proa, popa, babord i estribord.
- com identificar la direcció i intensitat del vent.
- controlar l'equilibri dins l'embarcació.

Crear un clima agradable i divertit, que estimuli la comunicació i el treball en equip entre les persones assistents, permetent la formació de vincles i noves amistats.

Fomentar l'esport adaptat.

Aconseguir crear afecció a l'esport de la vela entre els assistents



16.- MILLA URBANA Ajuntament (Col·labora)

La Milla Urbana de Sant Pere de la Sagrera, que s'ha celebrat aquest dissabte, 1 de juliol, **ha reblat la consolidació d'aquesta cita com a un dels esdeveniments esportius més rellevants** d'entre els que se celebren a Palau-solità i Plegamans. Enguany s'hi han inscrit 197 corredors i corredores en les diverses categories. Ja estan disponibles **els resultats de les curses**, amb els noms i els temps assolits per cada esportista.

Introducció

L'objectiu d'aquest acte esportiu està en el de consciència i divulgar la necessitat de lluitar contra la violència de gènere.

17.- TRIAL INDOOR

Toni Bou i Adam Raga intentaran batre dos rècords Guinness

Aquest diumenge, 8 d'octubre, tindrà lloc l'intent dels campions Toni Bou i Adam Raga de batre dos rècords Guinness de trial. També se celebrarà l'exhibició del XV Trial Indoor de Palau-solità i Plegamans, a la instal·lació creada expressament per a aquest esdeveniment.

Aquesta cita de l'afició del trial serà a les 17.00h, a l'exterior del Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor. Per obtenir més informació sobre les entrades i l'acte, cal adreçar-se al **Moto Club Palau**.

Tot plegat s'havia de celebrar el passat dissabte, 30 de setembre, però es va haver d'ajornar a causa de la pluja. Sí que es van mantenir, però, la fira de trial, l'exhibició de motos clàssiques i la festa Vaparir Tour de Ràdio Flaixbac, ja que eren activitats que es feien sota cobert.

L'Ajuntament lloa l'empenta i l'esforç dels membres del Moto Club per organitzar un esdeveniment d'aquestes característiques i la tenacitat de mantenir-lo malgrat les dificultats.

Toni Bou i Adam Raga intentaran batre dos rècord Guinness en una cita amb exhibicions, fira i la festa Vaparir Tour de ràdio Flaixbac

L'afició i el sector del trial tenen una cita ineludible aquest cap de setmana al **XV Trial Indoor de Palau-solità i Plegamans**. Se celebra aquest cap de setmana, dissabte i diumenge, al pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



18.- 1ª NIT DE L'ESPORT 2018

Nota de premsa:

La 1a Nit de l'Esport se celebra aquest divendres amb 42 candidats a premis i reconeixements

La gala tindrà lloc a la Pista Coberta, al costat del Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

A falta de dos dies per a la celebració de la que serà la 1a Nit de l'Esport de Palau-solità i Plegamans, el jurat ja disposa de les llistes de candidats als diversos premis que es lliuraran divendres en una gala a la Pista Coberta, al costat del Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor. La Nit de l'Esport reconeixerà **els mèrits esportius tant dels i les esportistes com de les entitats i equips esportius del municipi que hagin tingut intervencions i actuacions destacades durant la temporada 2016-2017.**

L'esdeveniment, organitzat per la **Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans**, vol destacar l'esforç de tots aquells vilatans i vilatanes o institucions compromeses amb l'esport i el seu foment a la nostra població.

En definitiva, una nit de trobada i germanor on Palau-solità i Plegamans es vesteixi de gala per celebrar la presència esportiva al territori, compartir i gaudir dels valors que la pràctica esportiva i els esports ens aporten a les nostres vides.

El regidor d'Esports, **Miquel Rovira**, ha dit que **“volem reconèixer l'esforç i donar suport a totes les entitats i totes les persones, que dia a dia afavoreixen la pràctica esportiva a Palau-solità i Plegamans”**. Un dels objectius és que la Nit de l'Esport **“evolucioni en els propers anys per convertir-se en un esdeveniment imprescindible i que es vagi adaptant a les diferents necessitats”**.

Rovira confia en l'èxit d'una convocatòria que pretén **“brindar l'oportunitat per tal que el treball conjunt d'institucions públiques, entitats esportives, empreses i persones proactives en l'àmbit esportiu, actuïn amb unió i cohesió per a que tota la ciutadania tingui accés a la pràctica esportiva”**.

El regidor d'Esports ha volgut agrair a totes les persones, clubs i entitats que han col·labora en la organització d'aquesta primera edició de la Nit de l'Esport.

En aquesta primera edició, les candidatures són les següents:

- Millor esportista masculí menor de 16 anys
- Millor esportista femenina menor de 16 anys
- Millor esportista masculí major de 16 anys
- Millor esportista femenina major de 16 anys



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



- Millor esportista masculí competint fora del municipi
- Millor esportista femenina competint fora del municipi
- Millor entrenador/a del municipi
- Millor equip del municipi
- Millor entitat esportiva en la promoció de l'esport

RECONeixEMENTS

- Reconeixement d'un equip per ascens o títol
- Reconeixement d'una activitat esportiva de la vila
- Reconeixement al millor patrocinador
- Reconeixement a esportista o directiu per trajectòria o implicació
- Homenatge a la memòria d'un/a esportista local

L'esdeveniment, organitzat per la **Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans**, ha volgut destacar l'esforç de tots aquells vilatans i vilatanes o institucions compromeses amb l'esport i el seu foment a la nostra població.

En definitiva, una nit de trobada i germanor on Palau-solità i Plegamans ha celebrat la presència esportiva al territori i compartir i gaudir dels valors que la pràctica esportiva ens aporta a les nostres vides.



19.- Setmana Europea de l'Esport 2018

DE QUÈ ES TRACTA?

La Setmana Europea de l'Esport és una iniciativa de la Comissió Europea per promoure l'esport i l'activitat física a tota Europa, la quarta edició que es durà a terme el 2018. El tema central de la campanya és “**#BeActive**” que anima totes les persones a romandre actives durant aquella Setmana i al llarg de tot l'any.

PER QUÈ?

L'esport i l'activitat física contribueixen substancialment al benestar dels ciutadans europeus. Tanmateix, el nivell d'activitat física està actualment estancat i fins i tot disminueix en alguns països. La Setmana Europea de l'Esport vol respondre a aquest desafiament. **La falta d'activitat física** repercuteix negativament en la societat i en la salut dels ciutadans, a més de portar costos econòmics. D'altra banda, l'esport té el potencial de reforçar els missatges de tolerància i d'enfortir el sentiment de ciutadania a tot Europa. Promoure el paper de l'esport com a instrument d'inclusió social ajudarà a abordar els reptes que a l'actualitat afronta la societat europea.

QUI?

La Setmana Europea de l'Esport té per objecte promoure la participació en l'esport i en l'activitat física i sensibilitzar la societat sobre els múltiples avantatges d'ambdues. La Setmana és **per a tothom**, independentment de l'edat, l'experiència o la condició física de cada un, i està concebuda per reunir les persones, les autoritats públiques, el moviment esportiu, les organitzacions de la societat civil i el sector privat.

PARTICIPA

QUAN?

La Setmana Europea de l'Esport tindrà lloc **des del 23 al 30 de setembre**. Aquest any, **la inauguració oficial** de la Setmana Europea de l'Esport tindrà lloc a Tartu, Estònia. La Comissió Europea també organitzarà la Gala de Lliurament de Premis als guanyadors dels Premis #BeActive 2018, a Sofia (Bulgària), que constituirà el colofó del conjunt d'activitats que tindrà lloc a Brussel·les durant la Setmana (activitats esportives, tallers, seminaris, etc.)

COM?

Al capdavant de la Setmana Europea de l'Esport hi ha la Comissió Europea. La realització de la Setmana a tot Europa està descentralitzada en gran mesura i es duu a terme en estreta cooperació amb els coordinadors/es nacionals i amb els nombrosos/es i diversos/es socis/es que estan fermament compromesos a donar suport a la Setmana. La Setmana Europea de l'Esport de 2018 mantindrà la seva estructura entorn dels **següents temes específics: entorn educatiu, lloc de treball, activitats a l'aire lliure, i clubs esportius i gimnasos**. En aquests quatre entorns, s'organitzaran nombroses iniciatives i activitats a diverses escales (europea, nacional, regional o local).



Taller moviment i música

El taller ofereix un espai per compartir, percebre, sentir i desenvolupar l'espontaneïtat, a través de la música, la dansa i l'expressió corporal.

Un lloc on riure, aprendre, ballar, observar, expressar i alliberar tensions.

Participació:40

20.- Tallers

L'activitat consisteix en mostrar i practicar diferents esports i /o activitats esportives. En funció de l'edat dels participants, del nombre de participants i del temps de què es disposa, es poden escollir més o menys esports.

Durant aquest curs acadèmic, se oferiran dintre del programa de activitats esportives municipals, una sèrie de tallers dirigits a gent gran, joves adults, durant els mesos de febrer a juny de 2019.

L' objectiu d' aquest es poder oferir als usuaris un repertori de diferents activitats, que a demés de millorar les capacitats físiques i cognitives, poden aportar un benestar de salut, com a complement de les activitats que es fan de forma regular dintre del programa d' activitats municipals.

1.- Cardio boxing

Definició

El càrdio-box es una activitat energètica que permet treballar els músculs, es una modalitat del fintes per treballar el condicionament físic, mitjançant la realització de exercicis relacionats amb la boxa i acompanyats, de música.

És tracta de classes grupals de 1h que consta de tres fases: escalfament, part principal, estirament finals i tornada a la calma.

Durant la fase de treball es treballen els diferents grups musculars al ritme de la música i cada peça musical implicarà una coreografia i un grup muscular diferent.

Beneficis

- Increment de la força, la flexibilitat i la resistència física.
- Millora substancial de la capacitat aeròbica
- Millora la tonificació de tot els cos

- Millora l'autoestima
- Ajuda a combatre l'estrès

Total de participants: 12

Dia: Divendres 1 de Març

Hora: De 17.30 A 18.30h.

Lloc: Gimnàs 2 del Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

Inscripcions: Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor, de dilluns a divendres de 9 a 13h, excepte el dimecres que serà de 17 a 20 h.

Ejemple d'activitats:

- loga en família
- Interval Trainnig
- taller de memòria
- Marxa nòrdica

Es fan 4 tallers l'any

21.- Xerrades

Objectius:

Cada xerrada té una finalitat concreta, depenent del tema que es tracti, per això hem volgut especificar-ho per a cada una de les xerrades.

Metodologia:

Les xerrades són dinàmiques i intentant que la població hi participi. Normalment, la presentació es fa amb supost informàtic, amb un docuemnt Power point i depenent de la xerrada.

Contingut:

Cada xerrada presenta els següents continguts:

Temes de les xerrades:

- 1.- Prevenció de caigudes a la llarg
- 2.-Musculatura de la pelvis
- 3.-Salut i esport
- 4.- Beatriz García : The last desert “ Antàntida.



22.-Taller Nòrdic Walking 2019

Introducció

El nòrdic walking és una forma d'activitat física on la forma natural de caminar se li afegeix l'ús actiu d'un parell de bastons dissenyats específicament per aquesta activitat. L'ús dels bastons mitjançant una tècnica correcta, facilita l'activació de la part superior del cos en l'acte de caminar. D'aquesta manera, l'esforç físic queda distribuït entre diversos grups musculars de tot el cos d'una forma versàtil, equilibrada i correcta.

El nòrdic walking és una activitat física segura, natural, dinàmica, eficaç i apta per a tothom, que treballa el cos sencer d'una manera holística, simètrica i equilibrada. L'objectiu principal del nòrdic walking és aconseguir un estat general de benestar físic i mental.

Objectiu

L'objectiu del curs és conèixer i aprendre les nocions bàsiques de la marxa nòrdica, els seus orígens i el seu material bàsic. El programa proporciona els coneixements per a la utilització dels bastons, la preparació del cos per a l'activitat i la realització de la marxa nòrdica en diferents terrenys. A més d'utilitzar els bastons com a suport en el refredament o tornada a la calma.

El nòrdic és una activitat física, que en els darrers anys, s'està popularitzant ràpidament en la població com una forma saludable de moure el cos.

Principis en els que es basa el nòrdic walking:

- ✓ Moviments i una manera de caminar saludables.
- ✓ Alineació i postura correcte del cos.
- ✓ Moviments fluids que involucren l'ús de músculs del tren superior i inferior.
- ✓ Simetria i entrenament del cos sencer.
- ✓ Condicionament aeròbic efectiu gràcies a l'activació de grups musculars grans i petits.
- ✓ La intensitat i els objectius de l'entrenament poden ser fàcilment adaptats a les necessitats individuals.
- ✓ Les habilitats apreses poden ser transferides a la vida quotidiana.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



El nordic walking és una activitat accessible a tothom i que pot ser compartida per persones amb diferent forma física. És una activitat ideal per aquelles persones que no han fet cap treball físic durant un temps o aquells als que no els agraden els esports tradicionals o les activitats en els gimnasos.

Una persona lesionada, amb el vist i plau del seu metge o fisioterapeuta, pot utilitzar els bastons essent ajudada i guiada i podent complementar la seva rehabilitació. Aquells que ja son actius, poden utilitzar el nordic walking per entrenament fins i tot arribant a córrer amb els bastons.

En la nostra societat sedentària, on un 80% de la població europea camina menys de 25 minuts al dia i un gran percentatge de la població espanyola pateix sobrepès, el nordic walking es presenta com un concepte de moviment per fomentar la salut i ofereix moltes i variades possibilitats de compensar de manera suau però efectiva aquesta falta de moviment.

HISTÒRIA DEL NORDIC WALKING

L'origen del nordic walking el trobem als anys 30 a Finlàndia, quan els esquiadors de fons aprofitaven l'estiu i la tardor per entrenar fent "marxa amb bastons". La "marxa amb bastons" consistia a caminar amb els bastons d'esquí de fons per tal de mantenir la condició física de cara a la temporada d'hivern.

Als anys 60 apareixen les primeres lliçons i promoció de la marxa amb bastons fora de l'àmbit esportiu. Leena Jääskeläinen, professora d'educació física en una escola de Hèlsinki, va promocionar-ho com una activitat física apte per a tothom i va introduir la marxa amb bastons dins les classes d'educació física.

Posteriorment, a principis dels 90 podem trobar més activitats experimentals de "Sauvakävely" ("caminar amb bastons" en finlandès) i comencen a publicar-se els primers articles. Tuomo Jantunen és considerat la persona clau per la difusió de l'activitat a Finlàndia.

L'any 1996 comença la col·laboració entre Marko Kantaneva (estudiant de ciències de l'esport), Suomen Latu i Exel (fabricant de bastons d'esquí).

Un any després es presenta el "nordic walking" com a una nova activitat apta per a tothom i Exel presenta el primer bastó específic per realitzar l'activitat.

L'any 1998 ja trobem el primer centre d'entrenament de Nordic Walking i més de 500.000 persones ja han provat l'activitat. També s'introdueix en països com Suïssa, Alemanya i Àustria.

L'any 2000 apareixen les primeres associacions com la International Nordic Walking Association (INWA).



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



L'any 2005 el nòrdic walking arriba a l'estat espanyol de la mà de de l'Associació Esportiva Nordic Walking Catalunya que segueixen la doctrina de la INWA.

BASTONS I EQUIP DEL NORDIC WALKING



DRAGONERA: Les dragoneres dels bastons tenen diferents estils, però tot i això tenen característiques en comú. La majoria són específiques de cada mà, existint un bastó per la mà dreta i un altre per l'esquerra. Per comprovar l'ajust de la dragonera (obrint la mà una vegada col·locada) hauria de ser possible formar una línia recta des de l'espatlla fins la punta del bastó amb el canell i el braç rectes. Si la dragonera no permet aquest moviment, estarà massa ajustada, i quedarà massa fluixa si es té la sensació que es perdrà el bastó.

CANYA: La canya del bastó ha de ser molt lleugera, forta i resistent. Els bastons de qualitat estan compostos per fibra de carboni i quan més elevat en sigui el percentatge, millor serà el bastó, ja que aquest material aporta un pes menor, un major amortiment i també una major rigidesa transmetent molt millor la força que se li aplica.

Els bastons de nordic walking poden ser de longitud fixa o variable. Per la pràctica regular del nordic walking es recomana un bastó fix ja que són més lleugers i més resistents. Els bastons telescòpics són recomanats per aquelles persones que practiquen poc o ho fan a una intensitat més baixa.

PUNTA: La punta dels bastons de nordic walking és de Tungsté, un material molt resistent i que permet que el bastó es clavi bé en terrenys tous. Per la pràctica del nordic walking en terrenys durs com l'asfalt, existeixen unes gomes o "pads" que es posen a la punta del bastó i permeten una millor adherència en aquesta superfície a part d'eliminar el soroll.

Els bastons de nordic walking són molt diferents als de trekking o senderisme i tenen algunes característiques claus que fan possible executar la tècnica completa.

Participants:20



Taller de Marxa Nòrdica

QUESTIONARI DE SATISFACCIÓ

Criteri (sis plau puntua cada criteri de 0 al 10	Puntuació
S'han cobert les expectatives del curs	
En general, el meu grau de satisfacció del curs es	
La difusió i informació prèvia al curs	
L'organització de curs (sala, instal·lacions,horaris) ha resultat satisfactòria	
Les explicacions	
La documentació aportada al curs	
Els exercicis realitzats ha estat els apropiats	
Els curs t'ha agradat	
Has estat motivat	

Suggestiment: