



EL MÓN DE L'ESPORT

CALENDARI 23-24

la 
Comarcal
la nostra escola

Aquest curs en què ens acomiadem de l'escola, hem arribat al final d'aquesta etapa tan significativa de la nostra educació. Ha estat un plaer haver crescut i evolucionat al llarg d'aquests anys a La Nostra Escola Comarcal.

Recordem quan vam arribar per primera vegada, plens de nervis i expectatives. Ara, mirem enrere i estem orgullosos dels nostres èxits, les superacions i els moments inoblidables que hem compartit amb els nostres companys de classe i professors.

Hem mostrat una dedicació i un esforç superant desafiaments acadèmics i personals. Cada assignatura, cada activitat extracurricular i cada projecte han contribuït a la nostra formació integral i al nostre creixement com a persones.

També hem après a treballar en equip, a desenvolupar la nostra creativitat i a mostrar empatia envers els altres. Hem participat en activitats esportives i artístiques, demostrant el nostre compromís amb la comunitat i el nostre desig de fer un món millor.

Tot i que aquest curs us diem adéu com a alumnes, esperem que les empremtes que s'enportem perduren per sempre. Ens emportem els coneixements, les experiències i les amistats que hem construït durant aquests anys. El nostre objectiu serà continuar buscant la nostra passió, a seguir aprenent i a no tenir por d'explorar nous horitzons.

Estem agraïts per haver tingut l'oportunitat de criar-nos en la Nostra Escola Comarcal i de què ens acompanyeu en aquest viatge. Seguirem somiant en gran i treballant amb pas ferm cap als nostres somnis.

Fins sempre,
Alumnat de 4t curs 23-24



Tots els viatges llargs s'inicien amb un pas xicotet.



EL MÓN DE L'ESPORT.

L'esport a l'escola és una activitat que té múltiples beneficis per als estudiants. No només proporciona una forma saludable de mantenir-se actius físicament, sinó que també ofereix oportunitats per al desenvolupament personal, social i acadèmic dels alumnes.

Un dels avantatges més importants de l'esport a l'escola és la promoció d'un estil de vida saludable. La participació regular en activitats esportives ajuda els estudiants a millorar la seua condició física, desenvolupar habilitats motrius i aprendre hàbits saludables, com l'exercici regular i una alimentació equilibrada. A més, l'esport juga un paper crucial en la prevenció de l'obesitat infantil i les malalties relacionades amb l'estil de vida sedentari.

L'esport també té un impacte positiu en el desenvolupament personal dels estudiants. La pràctica esportiva fomenta valors com l'esperit d'equip, la perseverança, la disciplina, la resiliència i el respecte. Els alumnes aprenen a treballar col·laborativament, a establir metes i a superar reptes, el que contribueix al seu creixement personal i a la seua autoconfiança. Així mateix, l'esport pot ser una eina per ensenyar habilitats de lideratge i presa de decisions.

Des d'una perspectiva social, l'esport a l'escola fomenta la interacció entre els estudiants i crea oportunitats per a l'establiment de relacions positives. En els equips esportius, els alumnes aprenen a treballar en col·laboració, a respectar les diferències individuals i a valorar les habilitats de cada membre de l'equip. A més, l'esport promou la inclusió, ja que pot ser practicat per a tots els estudiants, independentment de la seua condició física, habilitats o backgrounds culturals.

Pel que fa a l'àmbit acadèmic, hi ha evidència que suggereix que la pràctica esportiva regular pot millorar el rendiment escolar dels estudiants. L'exercici físic augmenta el flux sanguini al cervell, el que millora l'atenció, la concentració i la memòria. A més, els estudiants que participen en esports solen mostrar una major disciplina i organització en la seua rutina diària, el que pot contribuir a un millor aprofitament del temps d'estudi.

En conclusió, l'esport a l'escola té un impacte positiu en diferents àmbits de la vida dels estudiants. Més enllà dels beneficis físics evidents, proporciona oportunitats per al creixement personal, el desenvolupament social i la millora acadèmica. Per tant, promoure la pràctica esportiva a les escoles és fonamental per a la formació integral dels alumnes i per al foment d'una societat més saludable i equilibrada.

ESPORTS EN EQUIP



Què són els esports en equip?

Els esports en equip són aquells en els que el joc es realitza entre diverses persones que col·laboren juntes per aconseguir un objectiu. Amb comunicació, col·laboració i bon ambient entre tots els membres de l'equip la victòria està assegurada!



Des de quan?

L'origen dels esports d'equip es troba a les activitats físiques lúdiques que feia l'home primitiu. A partir de l'Edat Mitjana van anar adquirint més popularitat, ja que el joc era un dels mitjans que el poble utilitzava per entretenir-se. Durant el segle XVIII es van començar a introduir els esports col·lectius a l'àmbit educatiu. Aquest va ser el cas del futbol, que es va començar a practicar a les "publics schools".



Què ens aporta?

S'aconsegueixen més coses amb menys temps i esforç.
Es disposa de més informació treballant en equip que de forma separada o individual.
Es respira un clima més agradable.
S'aconsegueixen millors resultats.
Les persones que se senten membres d'un grup estan més motivades cap a la feina.
La diversitat d'opinions: el treball en grup permet distints punts de vista a l'hora de prendre una decisió.
Les decisions que es prenen amb la participació de l'equip i tenen major acceptació que si les pren una.



Per què?

Practicar exercici físic és una de les millors activitats per a la nostra salut. A més, si es tracta d'esports col·lectius, els beneficis encara són més grans. Aquesta classe d'activitats pot fomentar la confiança en un mateix, oferir oportunitats d'interacció social i passar una estona divertida. Tot això mentre fem un exercici beneficiós per a la nostra salut, que ens ajuda a previndre, a llarg termini, malalties i altres problemes de salut i mentals.



SABIES QUÈ?

El primer equip de futbol femení a Espanya va ser el Spanish Girl's Club. Un grup de dones va voler dedicar-se a aquest esport entre la incomprensió i el menyspreu dels homes, però la seva prometedora trajectòria es va veure truncada per l'esclat de la Gran Guerra.



SETEMBRE 2023



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

"Has de creure en tu mateix quan ningú més ho fa."

Serena Williams, tenista.

4	5 Reunió acollida famílies 3 anys	6	7	8	9	10
11 Inici de curs	12	13	14	15 Dia Internacional de la democràcia	16	17
18	19	20	21	22 Dia Europeu sense cotxes	23 Dia Internacional del llenguatge de signes	24 Dia Internacional d'investigació contra el càncer
25 EP Reunió inici curs 2n cicle	26 EP Reunió inici curs 3r cicle Dia Europeu de les llengües	27 ESO Reunió inici de curs 4t + Intercanvis	28 EP Reunió inici curs 1r cicle	29	30	

ESPORTS TRADICIONALS AL PAÍS VALENCIÀ



LA PILOTA VALENCIANA

La Pilota Valenciana és un esport tradicional al País Valencià que pot practicar-se en diverses modalitats. Dos o més contrincants formen dos equips i competeixen llançant una pilota que colpegen amb la mà.

Des del 5 de setembre de 2022, la pilota valenciana és Bé d'Interès Cultural. La qual cosa ho converteix en el primer esport que aconsegueix aquesta distinció.

Té dues modalitats: d'estil directe quan s'enfronten dos equips enviant cada equip la pilota a l'extrem contrari del camp de joc o d'estil indirecte, quan els dos equips llancen la pilota contra un mur. Aquest esport es practica en el trinquet o al carrer (ha de ser un carrer tancat o preparat per jugar). Per últim, es pot jugar amb pilota de badana, pilota de drap, pilota de baqueta o en pilota de tec.

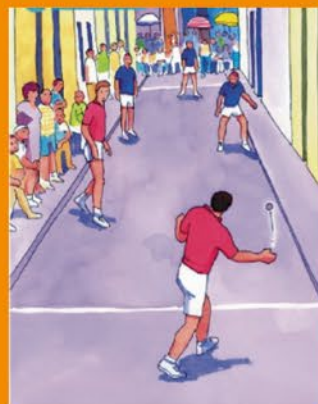
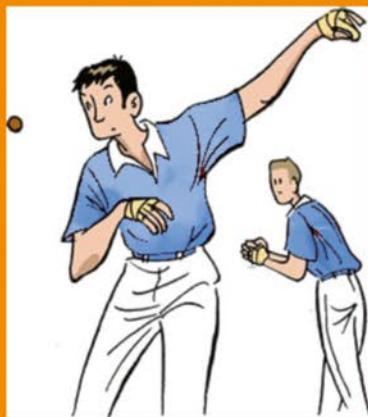
-Escala i corda: La més reconeguda i compta amb el major nombre de jugadors professionals. Es disputa en el trinquet al qual s'afegeix una corda en el mitjà de la pista i s'enfronten dos equips d'un, dos o tres jugadors. És un joc a l'aire, permetent-se només un pot de la pilota abans de retornar-la al camp rival, i els pots en les escales no són comptats, per la qual cosa en l'estratègia de joc s'usa molt aquest recurs. El joc consisteix a retornar la pilota al rival per damunt de la corda.

-Galotxa: És un joc similar al d'escala i corda diferenciant-se en el fet que es disputa en un carrer natural, o un carrer artificial, adaptant-se les regles a la pista.

-Llargues: En aquesta modalitat a l'aire jugada al carrer es permet només un pot. Es disputa entre equips de tres, quatre o cinc pilotaris. Per a aconseguir-ne una miqueta cal aconseguir que la pilota bote més enllà d'una línia coneguda com de la falta o que supere una línia posterior coneguda com del quinze situada a una distància aproximada de 70 m.

-Raspall: És l'altra modalitat que compta amb més quantitat de jugadors professionals, menys que escala i corda, però és molt més coneguda. Es juga en trinquet o al carrer i deu el seu nom al fet que el pilotari pot raspar el sòl amb la mà per a retornar la pilota, ja que inclou dos cops específics: raspar, colpejar la pilota arran de terra de manera que aquesta rode i enganxar, colpejar la pilota arran de terra de manera que aquesta s'elevi.

-Galotxetes: Aquesta modalitat es juga en la galotxeta, una diminuta pista entre un o dos jugadors per equip. Es disputa a l'aire lliure, aconseguint-se una miqueta cada vegada que s'introdueix la pilota en un dels calaixos (forats) del rival, o no aconsegueixen passar la corda.



TIR I ARROSSEGAMENT

És un esport autòcton del País Valencià, el qual consisteix en la carrera d'un cavall carregat amb un carro ple de sacs d'arena. El seu origen es remunta als anys 1940 com una disciplina en la qual participaven agricultors. En l'actualitat, ha disminuït la importància dels animals de tir en la producció agrària. A causa d'això i de l'absència de subsidis, els últims anys la pràctica d'aquest esport ha retrocedit. Les escasses societats de tir formades per fomentar-lo limiten la seua activitat a l'organització dels esdeveniments i a aconseguir fons mitjançant la venda de publicitat en aquests.

COLOMBICULTURA

És una activitat relacionada amb la cria i entrenament de coloms, específicament de la raça columbofília.

Al País Valencià, la colmbicultura és considerada com un esport i una afició molt arrelada. S'hi organitzen competicions i esdeveniments en els quals els criadors i entrenadors de coloms competeixen per a demostrar la destresa i habilitat dels seus ocells. Aquestes competicions solen tenir lloc en recintes especials anomenats "colombòdroms".

No sols és una activitat de competició, sinó que també és una manera de preservar i promoure la cura dels coloms com a part del patrimoni cultural de la regió. Els criadors es dediquen a la cria selectiva de coloms, buscant característiques específiques de vol i comportament que les facen destacar en les competicions.

SABIES QUÈ?

La Catedral de l'Escala i Corda és el Trinquet de Pelayo a València? Es tracta del recinte esportiu més antic d'Europa sense haver parat la seua activitat des dels seus inicis en 1849.

OCTUBRE 2023



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

"No guanyen sempre els bons, guanyen els que lluiten"

Usain Bolt, atleta.

2 Dia Mundial de la NO violència	3	4 EP vesprada a l'escola 1r cicle Reunió famílies inici curs 1r, 2n i 3r ESO Dia Mundial dels animals	5 EP nit a l'escola 2n cicle Reunió famílies inici curs El EIXIDA CONVIVÈNCIA 3r CICLE Dia Mundial dels docents	6 EP, El Celebrem el 9 d'octubre	7	8
9 Dia del País Valencià	10 Dia de convivència 2n, 3r i 4t ESO EIXIDA CONVIVÈNCIA 1r d'ESO	11 Dia Internacional de la xiqueta	12	13 Dia Internacional de l'errada	14	15
16 Acte 50 anys (Teatre Olimpia) Dia Mundial de l'alimentació	17	18 Dia de les escriptores	19	20	21	22
23/30 Halloween	24/31	25	26	27 Dia Mundial del patrimoni audiovisual	28	29

ESPORTS ALTERNATIUS

Ultimate Frisbee

El ultimate frisbee es juga en dos equipos de set jugadors on competeixen en un camp de joc d'aproximadament la mateixa longitud que un camp de futbol.

Marquen un gol si un dels seus jugadors atrapa el disc a la zona final que va defensar l'equip contrari. Aquest esport en lloc d'amb una pilota es juga amb un frisbee.



Lacrosse

El lacrosse té l'origen en un joc que practicaven els indis nord-americans, però amb molts més participants, i el lacrosse d'ara representa una altra versió d'aquell joc tan antic. Deu jugadors per banda es disputen una pilota i del que es tracta és de mantenir corrent aquesta pilota dins la xarxa de l'estic i anar superant rivals amb la finalitat de marcar un gol a la porteria contraria

Aquest esport és molt popular als Estats Units, sobretot en entorns universitaris, però és molt poc conegut a casa nostra. En la versió moderna, el sistema de joc del lacrosse és ben ràpid i senzill: es juga tres davanters, tres migcampistes, tres defensors i un porter. L'esport en categoria masculina és molt més físic i els jugadors porten proteccions evidents, però en categoria femenina el joc esdevé més tècnic, ja que no estan permesos els xocs bruscos entre les jugadores.



SABIES QUÈ?



L'esport inventat en el llibre de *Harry Potter* s'ha adaptat a la vida real i és un esport nacional en Vermont, EUA des del 2005. Es juga en un camp del la grandària d'una pista de hoquey.



Cycle ball

El Cycle ball és una modalitat ciclista en la qual els participants avancen en bicicletes amb pedals, en què s'enfronten dos equips que tracten de fer gol a la porteria contrària. Procedeix del futbol, però s'hi utilitzen bicicletes. Les bicicletes han de pesar menys de 2 quilos i ser més xicotetes que l'alçada del participant, l'eix de pedaler que no té pedals ha d'estar a 30 centímetres del terra i el selló ha d'estar a l'alçada de la mirada de les cuixes del ciclista.



NOVEMBRE 2023



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
"La millor motivació ve sempre de l'interior" Magic Johnson.		1	2	3	4	5 Dia Internacional contra la violència i l'assetjament escolar
6	7	8 Festa de la Taronja El	9	10	11 Dia de les llibreries	12
13	14	15	16 Dia Internacional Tolerància	17 El EP celebrem els drets dels Infants	18 Dia internacional per a la tolerància	19
20	21	22 Dia Internacional de la Música	23 Final la avaluació ESO	24	25 Dia internacional per a l'eliminació de la violència contra la dona	26
27	28	29	30 Sessió avaluació ESO			

ESPORTS D'HIVERN



SABIES QUE?

Sabies que l'esport d'hivern més peculiar és el Yukigassen. Un nom d'allò més estrany i un concepte d'allò més simple. Yukigassen és una enorme batalla de boles de neu, inventada per uns japonesos. Es tracta d'un esport on s'enfronten dos equips de set jugadors.



Snowboard

El snowboard és un esport extrem d'hivern, en el qual s'utilitza una taula per a lliscar-se sobre un pendent cobert per neu. L'equip bàsic per a practicar-lo són la taula, les fixacions i les botes. Es va incorporar al programa dels Jocs Olímpics d'hivern en 2015.



Esquí



L'esquí és un esport que es realitza sobre dues taules per a lliscar sobre la neu. L'esquí va sorgir per a transportar-se. Està lligat a la pràctica purament esportiva. En un entorn de neu, existeixen múltiples modalitats esportives derivades de l'esquí, com el freestyle, el freeride, el telemark, velocitat, sots, biatló.

Hockey sobre gel

L'hoquei, és un esport que es juga entre 2 equips de 6 jugadors on patinadors han de dirigir un disc amb un bastó llarg per a tractar d'anotar en la porteria del rival. En 1875 va ser la primera vegada que es va disputar un partit. La major part dels jugadors professionals d'hoquei sobre gel han perdut o perdran una dent jugant.



Patinatge sobre gel

El patinatge artístic sobre gel és un esport d'hivern, encara que se sol practicar durant tot l'any. El patinatge de competició requereix una bona preparació física i un entrenament intensiu. El patinatge artístic sobre gel consisteix a interpretar una peça musical patinant sobre una pista de gel i realitzant piruetes, girs, salts i acrobàcies.



DESEMBRE 2023



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

"No preguntes què poden fer els teus companys per tu. Pregunta què pots fer tu per ells"

MAGIC JOHNSON

1

Dia Europeu contra la SIDA

2

Dia Internacional de les Persones amb Discapacitat.

3

4

Reunió famílies 1r trimestre EI

5

Dia Internacional del voluntariat

6

7

8

9

10

11

Dia dels Drets Humans

12

Reunió 1r trimestre 2n cicle EP

13

Reunió 1r trimestre 3r cicle EP

14

Reunió 1r trimestre 1r cicle EP

15

16

17

18

Dia Internacional del migrant

19

Dia Mundial de la Solidaritat Humana

20

Reunió famílies 1r trimestre ESO

21

22

EP Amic i amiga invisible
El Ens acomiadem cantant.

23

24

25

26

27

28

29

30

31

ELS VALORS DELS ESPORTS



Disciplina

En l'esport, la disciplina és necessària per adquirir les habilitats necessàries i per tenir millor rendiment. Aquesta qualitat possibilita l'èxit en l'activitat. Mitjançant l'esport, els individus aprenen que aquest valor és necessari, per contribuir al rendiment de l'equip.

Superació

L'esport és sinònim de compromís i consisteix a posar-se a prova i superar els seus límits. D'ahí el valor de la superació. Un dels motius per practicar esport és oferir a les persones un sentit de l'èxit a través de la superació personal. Açò requereix molt d'esforç i perseverància en la pràctica.



Respecte

El respecte és un dels valors fonamentals en la base de qualsevol esport. En qualsevol disciplina esportiva aprenem a estimular-nos, a guanyar i també a perdre amb respecte.

Companyerisme

El valor del companyerisme ajuda molt al rendiment mutu de les persones. Sentir-se part d'un context social específic és una de les necessitats principals de cada persona. Un grup de persones amb un objectiu comú amb companyerisme es pot aconseguir.

Tots els esports transmeten valors necessaris per a la vida quotidiana. La tolerància, la superació, el respecte i l'honestetat són alguns d'aquests valors. Per als joves, l'esport és considerat un dels aspectes més importants en el desenvolupament de la vida. A més d'altres coses, té un paper molt important en el desenvolupament i l'educació. Per a molts és una gran oportunitat per mantenir el físic i la ment en funcionament.



Valors de l'esport en l'escola

En la nostra escola aprendre valors a través de l'esport és molt important. Un dels valors que més es defensen en l'escola és el companyerisme. Practiquem molts esports col·lectius, en els que aprenem a treballar en equip i a saber respectar-nos i valorar-nos els uns i els altres. També aprenem a saber guanyar respectant a les altres persones i que perdre és un element que acompanya a l'aprenentatge.

SABIES QUÈ?

L'esport ha estat considerat tradicionalment un mitjà apropiat per a aconseguir valors de desenvolupament personal i social. L'esport exerceix un paper important com a promotor de la integració social i el desenvolupament econòmic en diferents contextos geogràfics, culturals i polítics.



GENER 2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3	4 Dia Mundial del Braile	5	6	7
8	9	10 EI SETMANA DE LA JOGUINA	11	12 EP Dia de la joguina	13	14 Dia Mundial de la Lògica
15	16	17	18	19	20	21 Dia Internacional de l'abraçada
22	23	24 Dia Internacional de l'educació	25	26	27	28
29	30 Dia de la Pau	31 Dia de l'arbre				

"L'exercici és clau per a la salut física i mental." Nelson Mandela

ESPORTS AL CINEMA



Campions

Les pel·lícules que tracten d'esports també poden ser inclusives i educatives. Aquest és el cas de la pel·lícula Campions, estrenada el 6 d'abril de 2018 i guardonada amb el premi Goya a la millor pel·lícula. Tracta d'un entrenador de bàsquetbol, el qual té problemes al treball i un dia provoca un accident de trànsit per conduir baix els efectes de l'alcohol. La sentència li portarà a entrenar un equip de gent discapacitada sense experiència a aquest esport. Al principi Marco detesta la idea d'entrenar un equip així, ja que pensa que en ser discapacitats no poden arribar a practicar un esport com el bàsquet de manera professional, però al llarg de la pel·lícula els va agafant estima i s'adona que estava equivocat.



Com veiem, aquesta pel·lícula és inclusiva i respectuosa amb persones que poden fer el mateix que tot el món. El llargmetratge mostra que una discapacitat no significa ser incapaç de fer certes coses. De fet, aquesta pel·lícula està basada en un equip real espanyol.

Valors al cinema

Les pel·lícules d'esports transmeten valors que es poden aplicar al dia a dia, com són el treball en equip, l'esforç per aconseguir els teus objectius, la competitivitat sana, aprendre a gestionar el fracàs... També animem al fet que l'esport forme part de la vida de les persones com un mitjà per poder portar una vida saludable física, mental i també socialment. En algunes pel·lícules també presenten l'esport com una manera de desconnectar dels problemes.



Carros de foc



És una pel·lícula britànica dirigida per Hugh Hudson. Va ser nomenat a set premis Òscars i va guanyar quatre d'ells, ocupant el 19é lloc en les millors 100 pel·lícules britàniques. La pel·lícula mostra com era la vida en l'atletisme en els anys 20. Aleshores la tècnica d'entrenament i la capacitat de la gent era molt diferent de com és ara.

Aquesta és una història real que tracta de dos atletes britànics preparant-se per a poder competir a les olimpíades. Harold Abrahams i Eric Liddell són atletes amb personalitats i formació totalment diferents. Harold és jueu i representa el talent. Eric és cristià i és la imatge de l'esforç. Tots dos persegueixen el mateix somni, però per motius diferents: un corre per la persecució i les aprovacions del poble jueu i l'altre està convençut que té un do. El destí els porta a enfrontar-se en la final de les olimpíades.



SABIES QUÈ?



Les primeres imatges esportives apareguren en 1873 per Eadweard Muybridge a Gran Bretanya utilitzant la tècnica de fotogrametria.



FEBRER 2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
			1	2 Pregó carnestoltes	3	4 Dia Internacional contra el Càncer
5	6 SETMANA	7 CARNESTOLTES	8	9 FESTA CARNESTOLTES	10	11 Dia Internacional de la Dona i la Xiqueta en la ciència
12 Dia Mundial de la ràdio	13	14 Dia de Sant Valentí	15 Dia internacional contra el Càncer Infantil	16	17	18
19	20	21 Dia internacional de la Llengua Materna	22	23	24	25
26	27	28	29 Dia Mundial de les Malalties Rares	"Si mires enrere, que siga per a veure el que has treballat fins a arribar on estàs". Mireia Belmonte, nadadora		

ESPORT FEMENÍ: LA HISTÒRIA D'UNA LLUITA



Al llarg de la història les dones han lluitat per a obrir-se pas en un camí ple d'obstacles i prejudicis, també en l'àmbit de l'esport femení.

La societat tenia una idea estereotipada de les dones i decidia si podien o no practicar esport i quines disciplines en concret. No es considerava adequat que les dones realitzaren activitats que requerien força, resistència, o agressivitat.

En els inicis de l'esport modern, el paper de les dones en l'esport era minúscul. Malgrat aquests inicis tan durs, a poc a poc les dones s'han anat obrint pas i hui dia ja trobem dones que practiquen qualsevol tipus d'esport, si bé en molts casos són encara moltes menys número i obtenen menys reconeixement.



Actualment hi ha grans esportistes que prenen el relleu per reivindicar el paper de la dona a l'esport. Les dones a l'esport desafien els estereotips de gènere, es converteixen en la inspiració com a models a seguir i mostren a homes i dones com a iguals. En canvi, en molts països, la dona encara es segueix considerant un ésser de segona categoria i resulta molt difícil que puguin participar en l'esport.

A l'estat Espanyol es van crear alguns clubs femenins, com el de ciclistes a Galícia (1890) i el Dona Natació Club (1912) a Catalunya i, amb ells, es va iniciar el canvi. Existeix una primera etapa, segons la història de l'esport, en la qual les dones van començar a alçar la veu. Va ser en els anys 20 del segle XX. Amb la finalitat de la Primera Guerra Mundial (1914-1918), malgrat que el Comité Olímpic continuava rebutjant-les, trobem ja les pioneres en pràctiques esportives com el futbol, l'atletisme, la natació, l'esgrima, l'esquí i moltes altres modalitats.



SABIES QUÈ?



Lilí Álvarez va ser la primera espanyola a participar en uns Jocs Olímpics. Va competir al 1924 als Jocs d'Hivern de Chamonix (França) com a tenista. Com a dada curiosa, al 1931 va revolucionar el món convertint-se en la primera dona a vestir una falda dividida, tan comuna posteriorment en aquest esport. Entre les seues moltes gestes, compta amb la de ser la primera dona a jugar i guanyar un Roland Garros i haver disputat tres finals consecutives a Wimbledon.



MARÇ 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

"El meu pitjor rival és el pròxim"
Rafa Nadal

				1 Dia de la Zero Discriminació	2	3 Dia Mundial de la Natura
4	5	6	7 Dia Internacional de l'alfabetització	8 Dia Internacional de la Dona	9	10
11	12	13 Reunió famílies 2n trimestre ESO Dia Internacional Sense Faltes d'ortografia	14 Reunió 2n trimestre El Dia Internacional del Número PI	15 El EP Esmorzar de Falles	16	17
18	19	20 Dia Internacional de la Narració Oral	21 Reunió 2n trimestre EP IMMERSIÓ ANGLÉS 1r ESO Dia de la Poesia	22 Dia Mundial de L'aigua	23	24
25	26 VIA VERDA 2n ESO	27 Dia Mundial del Teatre	28	29	30	31

EXERCICI FÍSIC I ALIMENTACIÓ SALUDABLE:



ALIMENTACIÓ SALUDABLE:

L'esport no només ens ajuda a mantenir-nos en bona forma i garantir un bon múscul, sinó que, a més, és una forma excel·lent de previndre malalties. Així mateix, una bona combinació d'esport i alimentació saludable ens ajudarà a aconseguir una sensació de benestar i a eliminar la tensió i l'estrès en el nostre cos. Seguir una alimentació equilibrada és essencial no sols per tindre una bona salut, sinó també per a estar en bona forma.

ALIMENTS ESSENCIALS EN UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE:

Quan es duu a terme l'activitat física extra és molt important menjar aliments rics en hidrats de carboni (cereals, fruites, llegums...). No cal menjar molts greixos, ja que tenim grans reserves d'aquests al nostre cos. També és molt important tindre una bona hidratació.

HÀBITS PER A UNA BONA ALIMENTACIÓ:

- Consumir una gran varietat d'aliments amb la proporció adequada.
- Menjar al voltant de 3 racions de verdures al dia i 2-3 peces de fruita diàries.
- Que la carn que es menja siga carn magra (baixa en grasses), com per exemple el pollastre, porc, conill...
- Limitar els productes amb grasses saturades i colesterol, així com els aliments de pastisseria.



SABIES QUÈ?

Anar regularment en bici redueix en un 50% el risc d'infart ja que potencia el sistema immunològic, estimula els músculs, oxigena el cervell i estimula la lliberació d'endorfina.

ABRIL 2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1 Dia Mundial de l'educació	2 Dia del llibre infantil i juvenil	3	4	5	6 Dia Internacional de l'Esport	7 Dia Mundial de la Salut
8	9	10	11	12	13	14
15 Dia de la xiqueta i del xiquet Dia Mundial de l'Art	16	17	18 Acampada EP Ir cicle Acampada Educació infantil Pataxula	19 Acampada EP Ir cicle Acampada Educació Infantil Pataxula	20	21 Dia Mundial de la Innovació i la Creació
22 Dia Internacional de la Terra	23 Dia del llibre	24	25	26	27	28
29 Dia Internacional de la Dansa	30					

"Si una persona no té somnis, no té raó per a viure. Somiar és necessari encara quan el somni va més enllà de la realitat".
Ayrton Senna

ESPORT INCLUSIU



Objectiu

L'esport per a persones amb diversitat funcional es denomina normalment esport adaptat, però, d'acord amb el subjecte que el practica, pren diferents denominacions:

– Quan totes les persones que el practiquen presenten una determinada discapacitat, pren el nom d'esport adaptat. L'esport adaptat és aquell esport en el que s'han modificat mínimament les normes o els instruments perquè puguin participar persones amb discapacitat (bàsquet en cadira de rodes, per exemple). També són aquelles modalitats específiques per a persones amb discapacitat, com la bocca, el goalball, l'eslàlom,...

– Quan les persones que el practiquen presenten o no una discapacitat, parlem d'esport inclusiu. En aquest esport, qualsevol hi pot participar amb les seues capacitats. Per exemple, en el cas del bàsquet, participarien persones en cadira de rodes i persones dempeus. En la majoria de modalitats, s'apliquen unes normes perquè la pràctica siga satisfactòria.

– Finalment, quan l'esport es practica respectant les regles i les condicions que no presenten adaptacions, estem descrivint l'esport convencional, al que habitualment es refereix la població, els mitjans de comunicació, l'administració, etc.

L'esport adaptat i l'esport inclusiu són els models d'esport per atendre la diversitat. Són processos, en definitiva, per adquirir la normalització esportiva.

SABIES QUÈ?

L'esport mundial va viure un de les seues majors fites a la Roma de 1960: La capital italiana acollia les denominades «Olimpíades per a minusvàlids», unes jornades en les quals persones amb discapacitat de tot el món podrien competir en diferents disciplines.

Beneficis de la pràctica

- Millorar les capacitats funcionals i les habilitats motrius.
- Afavorir la inclusió social i la participació en activitats al seu entorn comunitari.
- Gust per la pràctica física, aconseguint així la continuïtat de l'activitat.
- L'esport és una de les manifestacions socials més importants del nostre temps.
- Els valors socials, culturals i educatius que la pràctica esportiva proporciona al desenvolupament tant personal com social de l'ésser humà converteixen l'esport en font de salut, entesa no només a nivell físic, sinó en la dimensió més àmplia de benestar de la persona.

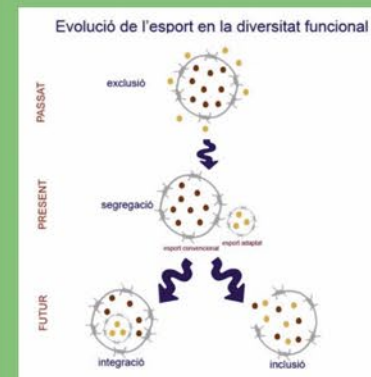
Evolució

L'evolució de l'esport per a persones amb diversitat funcional ha passat pels diferents estadis següents: L'exclusió d'aquest col·lectiu de la pràctica esportiva en el passat.

L'inici de l'esport adaptat gràcies al Dr. Guttmann, que el va començar a utilitzar com a eina de rehabilitació i va donar peu als primers campionats per a persones amb discapacitat, creant les entitats corresponents per a la seua regulació.

Les tendències de futur, les quals tenen presència en l'actualitat, són de normalització integradora de l'esport adaptat en administracions federatives convencionals o en la pràctica esportiva inclusiva.

Per tant, l'esport inclusiu no és el mateix que l'esport adaptat. Ambdós estan molt relacionats, però mentre l'esport adaptat és l'activitat físico-esportiva susceptible d'acceptar modificacions per possibilitar la participació de les persones amb discapacitats físiques, psíquiques o sensorials, l'esport inclusiu és el que practiquen conjuntament persones amb i sense discapacitat.



MAIG 2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1 Dia del Treballador	2 Dia contra l'assetjament escolar	3 Dia mundial de la llibertat de premsa	4	5
6	7	8	9	10	11 Festa de la primavera	12
Setmana Cultural						
13	14	15 Dia internacional de les famílies	16 Dia internacional de la convivència en pau	17 Dia mundial del reciclatge	18 Dia Mundial dels Museus	19
20	21 Dia mundial de la Diversitat cultural	22 Dia mundial de la diversitat Biològica	23	24 Dia europeu dels parcs naturals.	25	26
27	28	29	30	31	La perfecció és una utopia a la qual només s'acosta gràcies a la feina, la constància i la sana ambició de donar el màxim d'un mateix. (Ona Carbonell)	

ESPORTS D'AIGUA



Història dels Esports D'aigua



Durant la història de la humanitat l'aigua simbolitzava poder, riquesa, bellesa, salut, aventura i plaer. Les primeres competicions de natació van sorgir durant els inicis del segle XIX a Anglaterra, arran d'açò van aparèixer diversos esports d'aigua dolça i modalitats aquàtiques de mar com el surf o les competicions de vela. Després d'açò van limitar la natació a la minoria de la població. Posteriorment van nàixer diverses modalitats o esports aquàtics com la natació sincronitzada o el waterpolo, entre altres.



Història del Piragüisme

El piragüisme és un esport aquàtic, que es practica majoritàriament en aigües dolces, és originari de diferents parts del món i de la història, aquest es pot practicar en tota mena d'embarcacions, però les més conegudes són la canoa i el caiac. Va ser un dels mitjans de transport més antics, però com a esport va començar a sorgir a mitjançats del segle XIX, i finalment en 1924 es va incloure de manera olímpica als jocs de París, com el coneixem hui en dia.



Història i origen del Paddle Surf.



El paddle surf és un esport d'aigua salada que s'origina a Hawaii durant l'any 1960 a Waikiki, per practicar aquest esport es gasten remos i una canoa. Principalment, es realitzava per mantenir una bona forma física durant els dies escassos d'ones, fins a la dècada dels 90, que es va popularitzar.



SABIES QUÈ?

Durant la competició dels Jocs olímpics d'Atlanta l'any 1996, Espanya va guanyar la medalla d'or contra Croàcia a la modalitat de Waterpolo, després d'haver sigut eliminada per Itàlia feia 4 anys durant la final dels últims Jocs Olímpics a Barcelona.



JUNY 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

"No comptes els dies, fes que els dies compten. "Mohamed Ali"

3 Dia mundial de la bicicleta	4	5 Reunió famílies 3r trimestre + Musical ESO	6	7	8 Dia mundial de les mares i el pares	9
10	11 Reunió 3r trimestre EP	12	13 Reunió final EI	14	15	16 Dia internacional de el xiquet africa
17	18 Dia de la gastronomia	19 EP ACAMPADA 2n CICLE Dia internacional de l'eliminació de la violència sexual.	20 EP Dia de l'aigua 1r cicle	21 FESTA D'ESTIU EI EP ACAMPADA 2n CICLE Comiat 4t ESO FI DE CURS EI. EP. ESO	22	23
24	25	26 Dia mundial del clima	27	28	29	30

ESPORTS D'ESTIU.



Esports de muntanya

Fer esport envoltat de muntanyes, arbres i paisatges sempre és molt bo, tant per al cos com per a la ment. L'exercici ajuda a mantindre's en forma i aconseguir que a poc a poc l'estat físic vagi millorant. Les modalitats esportives que ens podem trobar en un raid d'esports de muntanya són, entre d'altres, cursa per muntanya, orientació, bicicleta tot terreny, travessia d'alta muntanya, escalada, descens de barrancs, vies ferrades, tirolines, natació i, en algunes ocasions, piragüisme, tir amb arc, espeleologia, caiacc...

Esports de platja

Quan hi arriba l'estiu, aquesta porta moltes coses com la calor. Aleshores, la gent busca la platja entre altres espais, com la muntanya i la piscina. L'esport aporta múltiples beneficis a la salut, i a més ajuda a mantenir-se en forma també durant les vacances. L'estiu pot ser una època molt oportuna per iniciar-se, o continuar amb la pràctica esportiva, però el cert és que cal prendre determinades precaucions per evitar els efectes de la calor, com beure aigua regularment i utilitzar protector solar, entre altres.



Fer exercici millorarà el to muscular global i, per descomptat, també el físic en general, perquè el cos ha de treballar a una intensitat major per a poder moure's per l'arena i realitzar de manera correcta l'activitat física seleccionada.

SABIES QUÈ?

Sabies que, malgrat dir que són d'or, les medalles dels guanyadors estan fetes principalment de plata? Des de 1912 és així i només se'ls afegeix 6 grams del metall més car per a complir amb els estàndards olímpics. Cada condecoració pesa aproximadament 590 grams pel que, si anaren d'or íntegrament, cadascuna costaria gairebé 29 000 €.

De fet, al començament de les olimpíades modernes, només es lliuraven medalles de plata. Es va començar a premiar els tres primers atletes a partir de 1904.



JULIOL 2024



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1	2	3 Dia Internacional Lliure de bosses de plàstic.	4	5	6 Dia internacional de les cooperatives	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	"Els teus somnis són el teu tresor i alimentar-los depén de tu". (Teresa Perales, Nadadora)			

SUMMER SCHOOL!

ESPAIS ESPORTIUS



Què són?

Són els llocs on s'exerciten els diferents esports que podem trobar. Cada esport té unes característiques que fan que cadascú tinga un espai diferent. Hi ha diferents tipus: els convencionals, no convencionals i els singulars.

-Els convencionals: es caracteritzen en tindre canxes xicotetes, un camp gran, sales grans i xicotetes o piscines.

-Els no convencionals: són espais dedicats a un ús no esportiu. Estan creats especialment per a l'activitat física. Moltes voltes són adaptacions d'un espai urbà o natural.

-Els singulars: són espais més específics, compleixen perímetres específics del disseny. Alguns exemples són els camps de Golf, circuits de motocross...

Espais esportius.

Primerament trobem un estadi característic per la seua arquitectura: la construcció del Perth Arena a Austràlia buscava jugar amb les formes i els colors que pogueren crear un espai únic per gaudir de l'hoquei i de més formes d'entreteniment al món esportiu. Té un disseny especial, semblant per aquests estampats a un puzle d'un quadre abstracte, gairebé connectant aquests dos termes per la creativitat del projecte. També és capaç d'allotjar fins a 13.000 persones al seu interior.

El segon s'anomena 'l'Anell'. És una construcció a Càceres, a Espanya, que connecta la natura i l'espai corbat de les vores amb la zona esportiva que ocupa la península. Integrat al paisatge, aquest edifici està dedicat als esports reconfortants amb la natura. Avantguarda i responsabilitat mediambiental no tenen per què estar renyides.

Finalment trobem el Centre Eqüestre ubicat a Cabo do Mundo. Aquest és un espai més especial, dedicat a la calidesa en comptes de la quantitat d'espai. Aquest edifici és diferent per utilitzar creativitat a l'hora d'utilitzar altres materials a l'arquitectura, utilitzant en aquest cas fusta de qualitat que envolta aquest indret reconfortant amb l'entreteniment esportiu.



AGOST 2024



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

"Mai et poses límits, ves més enllà dels teus somnis, no tingues por de travessar les teues fronteres."

Paula Radcliffe, atleta.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Dia internacional de la lluita de la dona Sudafricana in Namibia

12

13

14

15

16

17

18

Dia internacional de la joventut

19

20

21

22

23

24

25

Dia mundial de l'assistència humanitària

Dia internacional del record de la esclavitud i la seua abolició

26

27

28

29

30

31

Dia internacional contra els assatjos nuclears



Educació Infantil · Primària · Secundària

Centre concertat valencià · Pda Les Canyades, s/n · 46220 Picassent · València · Tel: 96 123 19 33 · Fax 96 124 20 93 · escola@lacomarcal.com · www.lacomarcal.com



Volem donar el nostre agraïment a les empreses i institucions que han col·laborat en l'elaboració d'aquest calendari:



AJUNTAMENT DE PICASSENT



Vialca

