

**JORNADES DE FORMACIÓ PER A COORDINADORS/ES DEL  
PLA CATALÀ D'ESPORT A L'ESCOLA - 10 i 11 de maig 2019 MOLLERUSSA – Lleida**

**Activitats físiques i esportives a la natura**

Formació reconeguda pel Departament d'Educació (20h). S'ha d'assitir al 80%

**DIVENDRES 10 DE MAIG**

| HORARI       | ACTIVITAT                                                                    | LLOC                             |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 09:00-09:30  | Recepció i acreditació. Organització dels grups.                             | Parc de la Serra (Mollerussa)    |
| 09:30-11:30  | <b>Bloc 1. Primera rotació activitats físiques i esportives a la natura.</b> |                                  |
| 11:30-12:00  | Esmorzar                                                                     |                                  |
| 12:00-14:00  | <b>Bloc 2. Segona rotació activitats físiques i esportives a la natura.</b>  |                                  |
| 14:00-16:00  | Dinar                                                                        | Restaurant El Roser (Mollerussa) |
| 16:00-16:30  | Trasllat del Restaurant El Roser a l'Institut La Serra                       | Restaurant- Parc de la Serra     |
| 16:30-18:30  | <b>Bloc 3. Tercera rotació activitats físiques i esportives a la natura.</b> | Parc de la Serra (Mollerussa)    |
| 18:30-20:00  | <b>Bloc 4. Presentació de la Formació i Xerrada/Col·loqui.</b>               | Institut la Serra (Mollerussa)   |
| 20:00-20:30  | Trasllat de l'Institut La Serra a l'Hotel IBIS.                              | Mollerussa- Lleida               |
| 20:30-21:30  | Lliurament d'habitacions.                                                    | Hotel IBIS (Lleida)              |
| 21:30-22:30  | Sopar                                                                        | Restaurant Hotel IBIS (Lleida)   |
| 22:30- 00:00 | <b>Activitats complementàries. Intercanvi d'experiències.</b>                | Lleida                           |

**DISSABTE 11 DE MAIG**

| HORARI      | ACTIVITAT                                                                        | LLOC                |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 08:30-09:30 | Esmorzar                                                                         | Hotel IBIS (Lleida) |
| 09:30-10:00 | Trasllat de l'Hotel IBIS a 2 Llacs (Gimenells)                                   | Lleida- 2 Llacs     |
| 10:00-11:00 | <b>Bloc 5. Activitats aquàtiques: Xerrada 2 llacs</b>                            | 2 Llacs (Gimenells) |
| 11:00-12:00 | <b>Bloc 5. Primera rotació activitats aquàtiques.</b>                            |                     |
| 12:00-13:00 | <b>Bloc 5. Segona rotació activitats aquàtiques.</b>                             |                     |
| 13:00-14:00 | <b>Bloc 5. Tercera rotació activitats aquàtiques.</b>                            |                     |
| 14:00-14:30 | Dutxa (Piscines de Gimenells)                                                    |                     |
| 14:30-16:30 | Lliurament certificats. Cloenda. Dinar opcional (Restaurant Piscines Gimenells). |                     |

**INFORMACIÓ SOBRE LES ACTIVITATS PRÀCTIQUES**

| <b>ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES A LA NATURA (divendres 10)</b> |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EQUITACIÓ ESCOLAR I EXTRAESCOLAR</b>                           | Esport alternatiu en igualtat de gènere. Ideal per treballar l'autogestió de sensacions i la superació de dificultats. |
| <b>JOC I BENESTAR EMOCIONAL</b>                                   | El joc com a medi per relacionar-se, transformar conflictes i educar la convivència.                                   |
| <b>ORIENTACIÓ INTERDISCIPLINAR</b>                                | Com desenvolupar treball d'orientació espacial (Geocaching)                                                            |

| ACTIVITATS AQUÀTIQUES (dissabte 11) |                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JOCS AMB KAYAK                      | Jocs amb kayak per fomentar la cohesió i el treball en equip.                                                                                 |
| PADDLE SURF COOPERATIU              | Paddel gegant. Treball d'equilibri i desenvolupament dels diferents rols de cooperació entre els participants per arribar a un objectiu comú. |
| BUS-BOB                             | Banana. Activitat física recreativa per desenvolupar la força, l'equilibri i el contacte amb el medi aquàtic.                                 |

## INFORMACIÓ INSCRIPCIÓ

**INSCRIPCIÓ:** Mitjançant aquest [Formulari d'inscripció](#)

### EL PAQUET BÀSIC INCLOU:

- ✓ Totes les activitats formatives
- ✓ 1 Pensió completa (dinar i sopar del divendres 10 maig i esmorzar del dissabte 11 de maig)
- ✓ 1 nit d'allotjament en habitació doble o triple (divendres 10 maig)

**NO INCLOU:** Cap desplaçament, l'allotjament i sopar del dijous, el dinar del dissabte, el suplement d'habitació individual.

**PREU DEL PAQUET BÀSIC: 125€/persona.**

**PAGAMENT:** fer TRANSFERÈNCIA (\*) al numero de compte: **ES56 2100 3433 1222 0018 0375**

\*Abans de fer la transferència heu de calcular el preu total de la vostra formació tal i com s'indica al formulari d'inscripció. Si trieu el paquet bàsic heu d'ingressar 125€, i en el cas de necessitar alguna opció més que el paquet bàsic heu de fer el càlcul d'aquelles opcions a afegir. A la transferència poseu el vostre nom i cognoms, DNI i en concepte de: Jornades de Formació per a Coordinadors del PCEE 2019. El justificant del pagament s'ha d'enviar a: [esportescolar@gencat.cat](mailto:esportescolar@gencat.cat)

**HABITACIONS:** En el paquet bàsic podeu triar habitació doble o triple . Si teniu amb qui compartir habitació al formulari d'inscripció heu de posar el nom i cognoms del/s vostre/s company/s. Si no teniu company/s d'habitació l'organització us n'assignarà.

### OPCIONAL (no obligatòries):

\*Habitació individual: suplement de 27,5 € /persona i nit.

\*Nit addicional en AD ( Allotjament i esmorzar): nit del dijous dia 9 de maig, preu 28€ /persona.

\*Esmorzar divendres 10 de maig: heu de portar menjar ja que al parc no hi ha cap tipus de bar.

\*Dinar dissabte 11 de maig: Preu/persona 20 €.

\*Acompanyant: podeu venir acompanyats de docents del departament o seminari o del centre. El preu de l'acompanyant es el del paquet bàsic de 125€/persona i si agafa alguna opció extra heu d'afegir les quantitats corresponents.