

SEGONA TROBADA

TARRACONINS saludables



Jocs tradicionals de la Mediterrània al riu Francolí

Diumenge 19 d'abril

Inscripcions: www.tarraconins.cat, a través del teu AMPA de l'escola o bé a salutescolar@gmail.com



Organitzadors i col·laboradors



TARRAGONA Saludable



“Fer Salut Mola” promou actituds positives envers l'alimentació saludable i l'activitat física, on les famílies són pilars fonamentals en l'adquisició d'aquests hàbits saludables.

En aquesta segona trobada, les famílies coneixeran un recorregut proper a la ciutat, molt adequat per sortir i fer exercici plegats, i, al mateix temps, els infants participaran en els jocs.

PROGRAMA:

9.30 – 10 h Trobada a l'Escola de Natura (al final del Parc Francolí). Veurem una exposició i es faran els grups de la gimcana.

10h Inici del recorregut

11 h Gimcana: “**JOCs TRADICIONALS DE LA MEDITERRÀNIA**”, en representació d'alguns dels 24 països dels tres continents que participaran en els Jocs Mediterranis que s'organitzen a Tarragona, del 30 de juny al 9 de juliol del 2017.

CONTINENT	PAÏSOS PARTICIPANTS
EUROPA	“Cursa de sacs” (Andorra)
	“Els picarols” (França)
	“Cèrcols” (Grècia)
	“La fruita” (Itàlia)
“Guineu i gallina” (Turquia)	
ÀSIA	“No riguis!” (Síria)
ÀFRICA	“Melakef” (Marroc)
	“Tai-ya-taia” (Líbia)
	“La mossegada de la serp” (Egipte)



I el joc de la biodiversitat que ens uneix a tots

Fem un joc: sumem una hora d'activitat al dia

Camina, corre, vés a l'escola amb bicicleta o amb patinet, gronxa't, salta, balla... Diverteix-te sumant-hi minuts: tot hi compta! Aquí tens uns quants trucs per aconseguir-ho:



- **Movent-te a l'hora del pati:** salta a la corda, xuta la pilota, juga a la xarranca o a fet i amagar.
- **Triant les activitats extraescolars més dinàmiques.**
- **Jugant a l'aire lliure.** Prova molts esports i activitats diferents. És divertit i bo per a la salut.
- **Pujant i baixant escales.**
- Aixecant-te quan portis una hora assegut. Apaga la televisió, deixa la consola i l'ordinador i vés a jugar!
- **Aprofitant el cap de setmana** per fer activitats que t'agradin, amb la família i els amics: excursions, jocs de pilota, ball.
- **Anant a un esplai, club o centre esportiu** per fer activitat física.



A l'aire lliure, cuidem el medi ambient!

- Si ens hem de desplaçar per fer esport, millor a peu, amb bicicleta o en transport públic. El cotxe és molt contaminant!
- Per beure, fem servir bidons i envasos reutilitzables abans, durant i després de l'activitat esportiva.
- Deixem l'entorn com estava: no llencem els residus a terra. Els espais naturals protegits solen comptar amb senyalitzacions que cal obeir per evitar danyar-los.
- Reciclem i dipositem la brossa en els contenidors adequats. Si no en trobes, conserva els residus fins arribar a lloc on sí n'hi hagi.
- Intentem passar sempre per camins senyalitzats o ja oberts, mai camp a través.
- En els recorreguts per zones rurals o boscoses, intentem no molestar els animals.

Per a què ens va bé fer activitat física o practicar esport?

- Per créixer més forts i sans .
- Per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos.
- Per dormir millor.
- Per treure més bones notes.
- Per fer amics.
- Per aprendre a treballar en equip.
- Per conèixer gent diferent i gaudir-ne.



I recorda: l'esport, sempre amb seguretat

- Cal fer servir les proteccions adequades (casc, canelleres, etc.), protegir-nos del sol i beure aigua sovint!