



Institut Sant Joan de les Abadesses

“Un dia Saludable”



ÍNDEX

Pàg. 3 – Presentació de la proposta

Pàg. 4 – Prova: Afaitar globus

Pàg. 5 – Prova: Relleus

Pàg. 6 – Prova: Passa't el globus

Pàg. 7 – Prova: Caça la teva recompensa

Pàg. 8 – Prova: Ensabona't

Pàg. 9 – Prova: Piràmide dels aliments

Pàg. 10—Prova: Explosió de gustos

UN DIA SALUDABLE

BREU RESUM: El dia 17 de juny, els alumnes de 3r ESO organitzarem una gimcana, en la qual participaran tots els alumnes del institut de Sant Joan de les Abadesses. La durada serà de 9:00 a 14:00 hores. L'opció de la gimcana a estat l'escollida perquè volem organitzar una activitat per a que les persones es moguin i facin una mica d'exercici, per això les proves han estat triades per divertir-se, per aprendre i sobretot per fer esport.

OBJECTIUS:

- Fer activitats físiques de manera divertida.
- Treballar hàbits saludables.
- Aprendre a treballar en equip.

DESCRIPCIÓ DETALLADA:

Volem que la gimcana duri tota la jornada escolar del dia 17 de juny. Abans que comenci proporcionarem a cada equip un mapa de la zona on es realitzaran les proves per a que sàpiguen cap on han d'anar després de cada prova. Quan comenci ens repartirem en les diferents proves per fer d'organitzadors i explicar als participants en què consisteix cada prova. Cada participant portarà el seu esmorzar però com veureu més endavant una de les proves proporcionarà un gran esmorzar. Quan tots els equips (hi ha 7 equips i 7 proves) hagin passat per totes les proves, la gimcana s'haurà acabat i procedirem al recompte de punts. L'equip guanyador obtindrà un premi, que serà un avantatge en la guerra d'aigua que farem després del recompte!

A continuació us deixem les fitxes tècniques de les proves que es realitzaran en aquesta gimcana.

AFAITAR GLOBUS

(Prova número 1)

ENCARREGATS: Bruna Menoyo i Laura Fullá

LLOC: Mare de Déu del prat

MATERIAL:

- 100 globus normals
- Espuma d'afaitar
- "Cuchillas"
- Cola-Cao
- 3 paquets de farina
- Cordill

EXPLICACIÓ DE LA PROVA:

Aquesta prova consisteix en intentar afaitar els globus coberts d'espuma. Els globus estaran omplerts de farina o Cola-Cao, d'aquesta manera els participants si no són molt cautelosos en afaitar-los, el globus es trencarà i caurà tot el que hi ha al interior.

RELLEUS

(Prova número 2)

ENCARREGATS: Mireia Birosta, Ainhoa Sabaté i Xia Mata

LLOC: Camp de futbol

MATERIAL:

- Sacs
- Cons
- Tanques
- Cordes
- Cronòmetre

EXPLICACIÓ DE LA PROVA:

La prova de relleus consisteix en recórrer un recorregut amb diferents obstacles i proves com: saltar amb sacs, saltar tanques, esquivar cons i finalment córrer amb els peus lligats. El relleu es desenvoluparà amb 2 grups de 5 persones.

PASSA'T EL GLOBUS

(Prova número 3)

ENCARREGATS: Carla Segura, Alba Alfonso i Marta Gómez

LLOC: Plaça Barcelona

MATERIAL:

- Globus d'aigua
- Cubell d'aigua
- Cartolines amb números

EXPLICACIÓ DE LA PROVA:

La prova del globus, una prova d'allò més divertida. Aquesta prova consisteix en que cada participant del grup te una cartolina amb un número diferent. Una de les col·laboradores dirà un número. Seguidament els participants s'hauran de passar els globus plens d'aigua amb el noi/a que tingui el número que ha dit anteriorment la col·laboradora.

Cada equip començarà el joc amb 10 punts i vegada que caigui un globus, es baixaran punts en aquell equip. L'equip que arribi a 0 punts, perdrà la prova.

CAÇA LA TEVA RECOMPENSA

(Prova número 4)

ENCARREGATS: Àngel Marín, Yeray Lanceley i Abel Sala.

LLOC: Can Cubí

MATERIAL:

- 6 paquets de farina
- 5 paquets de sugus
- 75 pomes
- 4 galledes

EXPLICACIÓ DE LA PROVA:

Aquesta prova consisteix en que en primer lloc els participants intenten agafar una poma amb les dents, aquestes estan flotant dins una galleda plena d'aigua, un cop fet això has de passar a l'altra galleda on hauran d'intentar agafar els sugus barrejats en farina.

ENSABONA'T

(Prova número 5)

ENCARREGATS: Jordi Homs i Ferran Mayol

LLOC: Mare de Déu del Prat

MATERIAL:

- Bosses d'escombraries (industrial)
- Sabó

EXPLICACIÓ DE LA PROVA:

Aquesta prova consisteix en que els participants intentin pujar per una pendent coberta de bosses d'escombraries amb sabó per sobre. A veure si en són capaços. Com més persones arribin a dalt, més punts aconseguiran.

PIRÀMIDE DELS ALIMENTS

(Prova número 6)

ENCARREGATS: Sabrin Ahaik, Laia Carreras i Albert Llopart

Lloc: Parc nou

MATERIAL:

- 15 cartolines

EXPLICACIÓ DE LA PROVA:

La prova consisteix en muntar una piràmide de persones. Cada persona representarà un aliment i hauran de construir una piràmide dels aliments. En aquesta prova demostraran si saben quin aliment és més sa que un altre.

EXPLOSIÓ DE GUSTOS

(Prova número 7)

ENCARREGATS: Gina Soler, Sílvia Pérez i Omaira Ajaha

LLOC: Exterior de l'escorxador

MATERIAL:

- Fruita (pomes, plàtans, maduixes, mandarines/taronges i kiwi)
- Llimones
- Sucre
- Plats
- Coberts i forquilles

EXPLICACIÓ DE LA PROVA:

Aquesta prova consisteix en que els participants hauran de elaborar una macedònia al gust de cada alumne. A més a més, també, una refrescant llimonada. El resultat final s'ho podran menjar quan vulguin.