

trobada de bones 8 pràctiques educatives del Pla d'Urgell

Centre

Col·legi El Carme de
Mollerussa

Autoria

Maribel Solé
Montse Díaz

El carnet Q-FAS?

Passejar, nedar, anar en bici, jugar a futbol o bàsquet...
el que més interessa és que facis alguna activitat física
els caps de setmana i molt especialment en aquells que
el teu professor/a d'Educació Física t'indica.

Q-FAS?

Nom i Cognoms _____
Curs _____

Col·legi El Carme Mollerussa 



El Carnet Q-Fas? té per objectiu contribuir a millorar la qualitat de vida dels nostres nens/es, a través de l'oferiment i promoció d'**activitats esportives els caps de setmana**. Des de l'any 2005 la nostra escola desenvolupa el **Programa Pla Català de l'Esport a l'Escola**, per incrementar la pràctica esportiva a les escoles en horari no lectiu, la impulsió d'aquest Pla es base a l'anàlisi d'una sèrie de circumstàncies entre les quals podem destacar les següents:

- Índex molt reduït de participació de l'alumnat en l'esport escolar
- Increment dels hàbits sedentaris i de l'obesitat, amb una incidència preocupant en la població infantil i juvenil.
- Demanda social creixent en matèria de salut i benestar.

El desenvolupament d'aquest carnet dependrà de tres agents: Escola - Pares - Alumne

En la nostra escola fa que sigui necessària la intervenció coordinada de diversos agents: Des de l'Escola, amb els professors/es d'Educació Física, amb l'Associació Esportiva Escolar i l'AMPA.

En el nucli familiar, esperem la col·laboració de totes les famílies implicades en els cicles mitjà i superior (de 3è a 6è).

Els professors d'Educació Física, informaran als alumnes de les **vuit jornades participatives d'activitat física**, on es proposarà alguna activitat grupal, tipus Cros, trobada atlètica, futbol,.. que en cap cas serà obligatòria, ja que si el cap de setmana escollit una família decideix anar amb bicicleta, participar en algun esport com la natació, el futbol, passejar... també serà vàlid, el veritablement important serà el compromís de tothom de moure's aquell cap de setmana. Els alumnes que hagin realitzat activitat física durant el cap de setmana escollit, portaran el carnet a l'escola on el professor/a d'Educació Física li segellarà la jornada participativa. En el mes de juny tots aquells alumnes que tinguin els vuit segells, participaran en el sorteig de material divers per haver aconseguit omplir els vuit caps de setmana d'esport.



Col·legi El Carme
Mollerussa

