

Inscrivim el nostre fill/a a l'activitat

“De marxa... amb l'esport”

que es durà a terme d'abril a juny del 2008, els
**dimecres i divendres de 16 a 18h al Poliesportiu
de Can Dragó**, i l'autoritzem a participar en les 3
sortides esportives que es faran en cap de setmana,
durant aquests mesos, amb acompanyament del seu
monitor.

SIGNATURA:

Nom del pare/mare o tutor legal:

DNI: _____

Telèfons de contacte:

EN CAS D'URGÈNCIAAVISARA:

Telèfon: _____

Si voleu fer constar alguna altra informació que considereu d'interès, si us
plau, feu-ho aquí.

Com haureu pogut veure, es tracta d'un programa nou tant en el seu contingut com en la seva intencionalitat i mètode de treball. **Esperem sigui del vostre interès i us instem a que, també des de casa, animeu els vostres fills/es a participar-hi.**

Sabem que el darrer trimestre del curs és el més dur perquè els nois i noies comencen a estar cansats de la rutina i també pels exàmens finals... és per això que pensem que **aquest nou programa esportiu pot ajudar a fer més agradable el final de curs** i estimular els alumnes a organitzar-se i tenir cura dels seus hàbits de salut.

DEIXEU-LOS SORTIR A DIVERTIR-SE...

Per a més informació:

Podeu consultar al professor
d'educació física del vostre centre,
o adreçar-vos directament a

FUNDACIÓ MENSALUS - 93 417 85 00

(Lina Abellanas o Mariona Corbella)

prevencio@fundaciomensalus.org



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Ajuntament  de Barcelona
Pla d'Acció sobre Drogues

Amb la col.laboració de:



DE MARXA FENT ESPORT



De marxa... fent esport!

És un programa d'esport alternatiu adreçat a **alumnes de 3r i 4t d'ESO**, que promou l'Agència de Salut Pública de Barcelona en col·laboració amb altres entitats de la ciutat. S'ha iniciat ja en la seva primera fase amb diferents instituts de secundària del districte de Nou Barris (febrer - març del 2008) i pretén continuar amb una segona fase que es durà a terme durant els mesos d'abril a juny del 2008.

Aquest programa s'emmarca dins un projecte global més ampli de **prevenció dels hàbits tòxics i promoció d'alternatives d'oci saludable** ("De marxa sense entrebancs")

Què pretén?

Fer promoció de l'oci saludable: estimular la pràctica de l'exercici físic en el temps de lleure dels joves de 3er i 4rt d'ESO i donar-los a conèixer recursos esportius del districte o de la ciutat.

Fer prevenció del consum de drogues amb aquests alumnes.

Com es treballa?

S'utilitza la **pràctica d'exercici físic en grup com a mitjà de prevenció**. L'exercici físic pot ser preventiu sempre que els monitors que dirigeixen les activitats sàpiguen actuar adequadament i, a més, tinguin la formació necessària per poder intervenir a nivell de prevenció de les drogodependències.

Per això el que s'ha fet en primer lloc és la **selecció i formació dels monitors esportius** que portaran les activitats amb els nois i noies. Posteriorment s'han iniciat les **activitats esportives, que s'ofereixen en dues fases**.

S'ha demostrat que **promoure una vivència rica i diversa del temps de lleure en els adolescents és un dels factors protectors del consum de drogues**.

Què ofereix el programa als vostres fills i filles?

PRIMERA FASE (febrer i març)

Per a tots els alumnes dels grups que els centres determinin en **horari escolar**

Una sortida escolar programada des de l'Àrea d'Educació física de l'institut per a participar en una jornada de 4 hores de durada en el Poliesportiu Municipal Can Dragó (alumnes de 3r i 4t d'ESO). Aquesta sortida, que els vostres fills ja han fet, ha estat totalment **gratuïta** i ha consistit en:

Diverses **sessions d'exercici físic amb activitats variades i molt motivants** que han permès als alumnes conèixer el que s'ofereix en una instal·lació esportiva ("cicling", condicionament físic amb suport musical, esports alternatius...)

Una **xerrada-taller de prevenció de drogodependències** a la mateixa instal·lació, duta per professionals de la Fundació Mensalus (1*), que en un ambient distès han treballat diversos continguts al respecte.

SEGONA FASE (abril, maig i juny)

Per a aquells alumnes que lliurement s'hi vulguin apuntar en **horari extraescolar**

Un **programa d'activitats esportives dirigides durant 3 mesos al Poliesportiu de Can Dragó**. Els joves que ho desitgin podran accedir, de forma **gratuïta**, a un programa d'exercici físic que consistirà en:

Dues sessions setmanals de dues hores (dimecres i divendres tarda) per fer activitats atractives i estimulants amb altres alumnes de diversos instituts del districte.

No es tractarà d'esports convencionals ni competitius, sinó d'activitats obertes a tots els nois i noies per a "posar-se en forma" tot fent de l'esport una eina de diversió i de relació.

Una sortida mensual opcional de mitja jornada en cap de setmana (3 en total) per a aprofitar i donar a conèixer recursos disponibles per als joves en el seu propi districte o a la ciutat. Aquestes activitats es duran a terme amb l'acompanyament del seu monitor de la instal·lació.

Un cop finalitzada tota l'activitat programada, **s'analitzaran els resultats de les diverses intervencions** per avaluar-les.

Què cal fer per inscriure els vostres fills al programa esportiu d'abril a juny?

Lliurar la butlleta d'inscripció, omplerta i signada, al professor d'educació física de l'institut del vostre fill/a el més aviat possible (les places per al programa esportiu de la segona fase són limitades)

(1*) Mensalus és una fundació que desenvolupa des de l'any 1986 programes de prevenció, tractament, reinserció i formació en col·laboració amb la Generalitat de Catalunya, la Diputació Provincial i l'Ajuntament de Barcelona.

www.fundaciomensalus.org

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

A omplir pel professor d'educació física:

DATA D'INSCRIPCIÓ: ____/____/2008

Poliesportiu de Can Dragó

Nom de l'alumne/a: _____

Data de naixement: ____/____/____

IES: _____

Nom del Professor d'educació física: _____

DADES DE SALUT

Té alguna contraindicació mèdica a la pràctica d'exercici físic? _____

Pateix alguna malaltia o trastorn? _____

És al·lèrgic a alguna cosa? _____

Altres observacions mèdiques: _____

Número de la targeta sanitària: _____