

PROGRAMA

ACTIVITAT FÍSICA PER A LA INCLUSIÓ FEMENINA (PAFIF)

Elaborat per:
Susanna Soler Prat (Direcció)
Pedrona Serra Payeras
Míriam Gaztelu San Martín

Membres del
Grup d'Investigació Social i Educativa
de l'Activitat Física i l'Esport - GISEAFE
INEFC Barcelona

ÍNDEX

<u>PRESENTACIÓ</u>	<u>3</u>
<u>OBJECTIUS</u>	<u>5</u>
OBJECTIUS SOCIALS.....	5
OBJECTIUS PERSONALS.....	6
<u>CONTINGUTS</u>	<u>7</u>
<u>METODOLOGIA</u>	<u>8</u>
BALLS, DANSES I ACTIVITATS COREOGRAFIADES: LA MÚSICA COM A PONT	8
JOCs I FORMES JUGADES	8
EXERCICIS ANALÍTICS, CIRCUITS I ESTIRAMENTS	10
<u>AVALUACIÓ</u>	<u>11</u>
<u>PERIODITZACIÓ</u>	<u>12</u>
<u>ANNEX 1. FITXER DE SESSIONS</u>	<u>13</u>
<u>ANNEX 2. VOCABULARI BÀSIC URDÚ I ÀRAB</u>	<u>39</u>

Aquest programa s'ha dissenyat i dut a terme gràcies a l'ajut obtingut a la convocatòria *Ajuts per tal d'incentivar la recerca aplicada i la formació universitària en matèria d'immigració a Catalunya (ARAFI-DGR) – 2008*.

Equip assessor:

Sònia Albuixech (Diputació de Barcelona)
Consuelo Asins (PMD de L'Hospitalet)
Feliu Funollet (INEFC Barcelona)
Betlem Gomila (INEFC Barcelona)
Teresa Lleixà (U. de Barcelona)

Gertrud Pfister (U. de Copenhaguen)
Maria Prat (U. Autònoma de Barcelona)
Núria Puig (INEFC Barcelona)
Anna Vilanova (INEFC Barcelona)

Amb la col·laboració de:

El Programa Municipal de la Dona de L'Hospitalet de Llogregat (PMD)

L'Associació Solidària "La Llumeneta"

Les traductores Soad Maimouni i Sonia Nar

PRESENTACIÓ

Aquest programa és fruit de l'experiència d'organitzar i dur a terme programes d'activitat física dirigits a dones procedents de diferents cultures al llarg de quatre anys a L'Hospitalet de Llobregat (2006 – 2010).

L'esport tradicional és sovint utilitzat com un tipus d'activitat que pot facilitar la integració dels homes nou vinguts procedents d'altres cultures i països, però no sempre és una eina adequada per facilitar la integració de les dones. Els equipaments esportius i de lleure del barri són espais en els que tradicionalment la dona, i especialment la dona immigrada de països extracomunitaris, ha restat exclosa. Es fa necessari, doncs, un nou enfocament de l'oferta esportiva pública i propostes d'intervenció concretes per aplicar des de l'administració local.

El col·lectiu de dones immigrants és molt divers, i la situació de cada dona pot variar molt segons el moment de la trajectòria migratòria. Tot i així, la major part de les dones immigrants acostumen a trobar-se amb dificultats per trencar amb l'aïllament en que es troben, tant per les barreres lingüístiques com per les característiques de la seva jornada laboral (habitualment en el servei domèstic) i la càrrega familiar. Des d'un punt de vista més personal, el fet de disposar d'un temps i un espai propis, en els que es dur a terme una activitat física ajustada a les pròpies necessitats, que té en compte les condicions de vida particulars de les dones, i en la que es poden compartir les experiències quotidianes amb les companyes, afavoreix el desenvolupament d'una autoestima positiva. A més de tots els avantatges relacionats amb aspectes de salut, l'activitat física en grup també té efectes psicosocials molt potents, ja que facilita el fet de sentir-se bé amb una mateixa i amb el propi cos, tenir sensació de benestar i salut, sentir-se més capaç de realitzar qualsevol cosa i tenir més autonomia física, sentir-se satisfeta amb la pròpia actuació, afrontar qualsevol situació difícil, etc. En definitiva, l'activitat física pot ser un element fonamental per la millora de la qualitat de vida de les persones.

Les dones immigrades no sempre interioritzen una imatge victimitzada d'elles mateixes, sinó que desenvolupen models positius, però sovint les seves condicions de vida estan marcades per la desvalorització social i l'accés diferencial als recursos de la societat. Aquest fet, unit a la situació de desarrelament i desemparament social i econòmic en que es poden trobar, pot conduir a aquestes dones a situacions de frustració, sentiment d'inferioritat, baixa autoestima, etc.

Per superar aquesta situació, la pràctica d'activitat física socialitzadora i orientada al benestar pot ser la millor eina.

Amb aquesta intenció, a continuació, es presenta un programa provat en un grup de dones immigrants de diferents orígens i consensuat per l'equip tècnic i científic del projecte que pot servir de referent pel disseny i planificació de propostes similars. El programa consta de:

- La programació dels objectius, continguts, activitats d'ensenyament aprenentatge, temporització i formes d'avaluació.
- Un fitxer de 18 sessions per facilitar, i donar orientacions, al personal tècnic que ha d'implementar el programa.
- Vocabulari esportiu i corporal en àrab i en hindú.

És important tenir en compte que tots els programes d'activitat física s'han d'ajustar a les característiques del grup al que va dirigit i al context (instal·lacions, material, horaris, etc.). Així doncs, sempre caldrà adaptar aquest programa a les necessitats de cada municipi o entitat. Tot i així, aquest programa pot ser el punt de partida i el referent pel disseny d'aquestes noves propostes.

Esperem que us sigui d'utilitat.

OBJECTIUS

La finalitat d'aquest programa fa que sigui necessari establir, d'una banda, uns objectius socials, i d'una altra, uns objectius personals i físics. Cadascun d'aquests objectius es treballen en paral·lel, i de forma progressiva.

En el primer bloc es troben aquells objectius encaminats a la dinàmica del grup i a la socialització de les participants. En el segon bloc s'estableixen els objectius vinculats pròpiament a la vessant motriu personal de les participants.

Taula 1. Objectius específics del programa

Objectius socials	Objectius personals
1. Conèixer les companyes del grup i sentir-s'hi a gust.	1. Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.
2. Col·laborar entre elles i especialment entre membres dels diferents col·lectius.	2. Millorar les habilitats físiques bàsiques: coordinació i agilitat.
3. Reconèixer les possibilitats comunicatives i expressives del cos, donant suport a l'aprenentatge d'un idioma oficial (català o castellà).	3. Millorar la condició física general: flexibilitat, resistència, força, etc.
4. Implicar-se en el desenvolupament del programa.	4. Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu.
5. Crear vincles més enllà del programa, ampliant el coneixement de l'entorn urbà.	5. Considerar la diversitat d'activitats i esports que poden practicar al seu barri i a la ciutat.

Objectius socials

S1. Conèixer les companyes del grup i sentir-s'hi a gust

En grups molt heterogenis, tant pel que fa pel lloc de procedència com per l'edat, es fa necessari, en primer lloc, treballar el coneixement del propi grup. Crear un bon clima de treball i facilitar el coneixement entre les participants del programa és imprescindible per aconseguir un bon desenvolupament de l'activitat i promoure les relacions entre elles.

S2. Col·laborar entre elles i especialment entre membres dels diferents col·lectius

Un cop es coneixen i s'han familiaritzat entre elles, es tracta de marcar objectius comuns i tasques en equip on puguin valorar els avantatges de la col·laboració i de la diversitat. Es pretén, així, mostrar els beneficis de recollir les diferents aportacions de cada una i reconèixer la riquesa de la diferència.

S3. Reconèixer les possibilitats comunicatives i expressives del cos, donant suport a l'aprenentatge d'un idioma oficial (català o castellà)

El fet de tenir llengües diferents, i dominar poc la llengua comuna (el català o el castellà), dificulta la comunicació i genera una important sensació d'aïllament o dependència de les persones que coneixen la llengua. Per aquesta raó és important poder reconèixer i utilitzar les possibilitats comunicatives i expressives del cos.

Paral·lelament, en el dia a dia, la convivència entre persones amb diferents idiomes materns promou l'aprenentatge i la utilització de l'idioma comú (català o castellà, segons el territori on es realitzi l'activitat), ja sigui per comunicar-se entre les participants o per fer preguntes, comentaris, etc. A més, es realitzaran activitats on s'intentarà ampliar el seu vocabulari de la llengua castellana i catalana.

S4. Implicar-se en el desenvolupament del programa

Un cop el grup s'ha configurat, i s'ha aconseguit generar ja un clima de confiança i comunicació, es pretén que progressivament es vagin implicant més en el desenvolupament del programa. És a dir, que facin també aportacions i s'adonin que el seu bagatge i coneixements també són útils i interessants. Així, se les anima a portar música, exemples de jocs o activitats, menjar, etc. per tal que s'adonin que són elles les veritables protagonistes.

S5. Crear vincles més enllà del programa, ampliant el coneixement de l'entorn urbà

Finalment, es pretén facilitar la creació de vincles més enllà del programa. Per això, s'anima a les participants a reconèixer tot allò que comparteixen, així com les seves inquietuds (família, salut, feina, etc.), que són comunes entre totes les dones, vinguin d'on vinguin. Paral·lelament, i per tal de promoure les relacions més enllà de l'espai on es realitzi el programa, també se'ls dóna a conèixer els espais i instal·lacions properes on es poden trobar i on es pot realitzar activitat física.

Objectius personals

P1. Millorar l'autoestima i el coneixement del cos

Per tal de relacionar-se amb d'altres persones que no coneixem, en un context nou, és imprescindible el treball de l'autoestima i el coneixement del propi cos. La pràctica d'activitat física és un mitjà idoni per afavorir l'autoconeixement i reconèixer tot el que podem arribar a realitzar per nosaltres mateixes. L'acceptació de la pròpia imatge corporal i de les possibilitats i limitacions que tenim, així com l'exercici físic regular, ens fa sentir "més actives" i se'ns dubte ens fa sentir millor.

P2. Millorar les habilitats físiques bàsiques: coordinació i agilitat.

P3. Millorar la condició física general: flexibilitat, resistència, força, etc.

Es pretén dotar a les participants de la condició física necessària per a dur a terme la feina del dia a dia i millorar la seva coordinació i agilitat per tal de realitzar les tasques de la vida quotidiana amb més facilitat. S'entén, doncs, la millora de la condició física i les habilitats bàsiques des de la perspectiva de la salut i amb la intenció sempre de millorar la qualitat de vida de les persones, mai des del rendiment.

P4. Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu.

P5. Considerar la diversitat d'activitats i esports que poden practicar al seu barri i a la ciutat.

Finalment, donant a conèixer la importància i els avantatges d'un estil de vida actiu, així com la diversitat d'activitats de lleure i esport que tenen al seu abast, es pretén que les participants puguin organitzar-se pel seu compte més enllà del període en que duri el programa i adquireixin l'hàbit de realitzar activitat física. Ja sigui de forma individual o en petits grups, es pretén, en últim lloc, fomentar l'autonomia del grup i que, un cop acabada l'activitat, puguin seguir realitzant activitats.

CONTINGUTS

Els continguts que treballarem en aquests programa s'agrupen en tres grans blocs: continguts procedimentals, conceptuals i actitudinals.

Taula 2. Continguts del programa

PROCEDIMENTALS
1. Condició física general: força, resistència i flexibilitat. 2. Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat. 3. Consciència corporal, relaxació i respiració. 4. Ritme i expressió corporal.
ACTITUDINALS
5. Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup. 6. Reconeixement i acceptació de les possibilitats i limitacions del propi cos. 7. Hàbits d'activitat física saludables. 8. Valoració dels efectes de l'activitat física.
CONCEPTUALS
9. Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida. 10. Vocabulari en castellà i català dels termes vinculats a l'activitat física i el cos. 11. Possibilitats de l'entorn urbà per la pràctica d'activitat física i esportiva.

METODOLOGIA

La metodologia utilitzada per a treballar aquests objectius específics amb els respectius continguts es basarà en la realització de balls i danses, activitats coreografiades, jocs i formes jugades amb un caràcter lúdic, exercicis analítics, així com circuits i estiraments.

Balls, danses i activitats coreografiades: la música com a pont

En aquest programa utilitzarem els balls i danses així com activitats coreografiades, ja que es considera que aquest tipus d'activitat està molt ben acceptat entre el col·lectiu femení. Aquestes amb la música tenen la possibilitat d'expressar-se lliurement, poden expressar les seves emocions i fins i tot poden desfogar-se amb els balls i danses. En totes les cultures existeixen diferents danses que simbolitzen algun fet especial. Fins i tot, en aquelles cultures les danses són el centre d'atenció de les celebracions. Per tant, ens adonem que aquesta modalitat ha existit des de sempre per expressar les emocions de manera innata. A més, els balls i danses són un gran instrument per treballar la resistència aeròbica, la coordinació i la creativitat i l'equilibri, així com també, serveix per treballar la memòria. S'ha de dir que hi ha moltes maneres de treballar aquests balls, és a dir, tant les podrem realitzar de manera tancada, aquells passos preestablerts seran aquells que se memoritzaran (chi-ki-cha) i aquells altres de manera lliure, on cada qual és lliure de realitzar qualsevol tipus de moviment. Per tant, aquests tipus d'activitats ajudaran a les participants a compartir emocions, i a compartir les seves cultures a través de la dansa.

Jocs i formes jugades

Els jocs i formes jugades ens poden mostrar molts de rols en cada una de les nostres participants. Els jocs segons la seva intenció ens ajudaran a treballar molts aspectes dels plantejats dins els nostres objectius. En el moment que els jocs són identificats com a cosa d'infants, faran entrar a les subjectes dins un dinamisme d'alegria, de diversió. Un joc o forma jugada sempre implicarà competició, la qual cosa ens permetrà treballar de manera més activa l'objectiu proposat. A més a més, els jocs són una eina de socialització important degut al seu continu contacte amb els membres del grup que participen en el joc. Tot seguit mencionarem aquells tipus de jocs que s'utilitzaran al llarg del programa segons les necessitats del grup.

- Jocs de presentació: aquests tenen la funció d'ajudar al primer contacte entre les participants. Per tant, el seu objectiu es crear un ambient còmode que faciliti que les participants coneguin el seu nom i alguns trets

característics de cada persona, com pot ser la seva nacionalitat, nombre de fills, etc.

- Jocs de coneixement: l'objectiu d'aquests tipus de jocs, és que les integrants del grup es coneguin entre sí. No l'hem de confondre amb els de presentació, ja que aquests el que pretenen és saber el nom, en canvi els de coneixement implica molt més que característiques superficials. És a dir, mitjançant les situacions del joc, la personalitat de cada persona es va descobrint i permet que cada un dels membres es puguin conèixer en profunditat.
- Jocs d'afirmació: amb aquests el que intentarem és que el grup que tindrem al davant, sigui tot un, que treballin com un equip. Aquí serà important l'acceptació de les limitacions de cada un dels participants, i fer veure quines necessitats tenen individualment, i que tal vegada no poden satisfer-les de manera individual, sinó a través del propi grup. Per tant, hem d'intentar que tothom sigui útil i que tothom necessiti d' alguna altra. D'aquesta forçarem la comunicació entre tots els membres del grup, i farem que es converteixi en un tot.
- Jocs de confiança. Una vegada haguem provocat que el grup es comporti com un tot, s'ha de treballar la confiança. Les persones han d'aprendre a no desconfiar de tot allò o aquella persona desconeguda. Li han de donar una oportunitat. La confiança, en tota relació entre persones és fonamental, ja que si es vol treballar de manera conjunta per aconseguir una fita comuna, i no es confia amb alguns membres del grup, el resultat pot ser contraproductiu.
- Jocs de comunicació. Una bona comunicació (verbal i gestual) és fonamental per fer-nos entendre, per aconseguir allò que volem, però a més a més és fonamental per tal d'evitar o resoldre qualsevol tipus de conflicte. Es tracta no només de dominar bé una llengua, sinó d'expressar realment el que volem dir i aprendre també a escoltar.
- Jocs de cooperació i resolució de conflictes. Aquests són els que demostren la feina feta en els anteriors tipus de jocs. El que es pretén amb aquests tipus de jocs és que les participants s'ajudin per aconseguir fites comunes, afrontant els conflictes que puguin anar sorgint i procurant recollir les aportacions de totes.

- Esports i formes jugades. Les activitats competitives, ja siguin de tipus individual o col·lectiu, són un element motivador important també en aquests grups i una bona forma d'establir objectius comuns.

Exercicis analítics, circuits i estiraments

A través d'exercicis analítics es pretén treballar la consciència corporal i la correcció postural, de manera que es donarà temps a les participants per executar correctament aquell gest o exercici proposat i pugui sentir el moviment.

A través del circuit el que es treballarà serà la millora de la condició física general, tant la resistència com la força. Paral·lelament, i gràcies al treball en parelles o en petits grups a cada estació, es promourà la col·laboració i la comunicació.

Per concloure la sessió sempre es realitzaran estiraments, creant una rutina que faciliti, en els moments finals, la valoració de la sessió, la reflexió sobre el que ha succeït en el grup, la conversa sobre les activitats realitzades, etc.

Per una descripció més àmplia i detallada d'aquests continguts i propostes es pot consultar la guia "Activitats físiques per a adults: manual de la dona" (Albuixech *et al.*, 2003)¹.

¹ Albuixech, Sònia; Roura, Gemma; González, Milena; Sanz, Jose Luís & Batista, Noelia (2003). *Activitats físiques per a adults: manual de la dona*. Barcelona: Diputació de Barcelona.

AVALUACIÓ

El control i l'avaluació contínua del programa és molt important per a poder planificar l'ensenyament, mesurar l'eficàcia de les metodologies aplicades i, així, reconduir i millorar el procés d'ensenyament-aprenentatge. Per realitzar aquesta avaluació contínua i final del programa es valorarà el nivell en que les participants són capaces de:

- Assistir amb regularitat en el programa.
- Participar activament a les activitats proposades.
- Comunicar-se amb altres persones del barri, sense prejudicis.
- Sentir-se a gust amb elles mateixes i amb confiança, autonomia i seguretat per poder realitzar tot tipus de moviments necessaris per la realització de la seves tasques familiars i laborals.

Amb aquesta intenció és recomanable utilitzar:

- Fulles de seguiment de l'assistència
- Notes de camp:

Per part de la monitora, on es recullen les observacions d'aquelles situacions i aspectes més rellevants que tenen a veure amb la relació entre les participants i el seu nivell d'autonomia amb la realització de les tasques.

- Qüestionari de valoració de les activitats:

Per tal d'identificar quin tipus d'activitats prefereixen, i tenint en compte les dificultats de l'idioma, és recomanable fer unes etiquetes amb les diferents tasques que s'hagin realitzat, i que cada participant (d'una en una), les ordeni de més a menys preferència.

PERIODITZACIÓ

sessió	OBJECTIUS	CONTINGUTS			METODOLOGIA
	socials/físics	procedimentals	conceptuals	actitudinals/socials	
0	Presentar l'activitat a les dones Conèixer els avantatges de l'AF.	Habilitats i destreses bàsiques.	Hàbits d'activitat física saludable	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	jocs presentació
1	Conèixer el grup. Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.	Habilitats i destreses bàsiques.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'AF i al cos.	jocs presentació, exercicis analítics
2	Reconèixer possib. Comunicat. i expressives del Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.	Consciència corporal, relaxació i respiració.	Reconeixement de les nostres virtuts i limitacions	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	jocs de coneixement
3	Conèixer el grup. Conèixer els avantatges de l'AF.	Condició física general.	Hàbits d'activitat física saludable	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	jocs de coneixement, circuit
4	Reconèixer possib. Comunicat. i expressives del Millorar la condició física general.	Habilitats i destreses bàsiques.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	activitats coreografiades
5	Implicar-se i aportar al programa. Conèixer els avantatges de l'AF.	Condició física general.	Valoració dels efectes de l'activitat física	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'AF i al cos.	activitats oreografiades
6	Col·laborar (entre diferents col·lectius). Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.	Habilitats i destreses bàsiques.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	Jocs d'afirmació, exercicis analítics
7	Implicar-se i aportar al programa. Conèixer els avantatges de l'AF.	Habilitats i destreses bàsiques	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	Jocs comunicació, balls
8	Conèixer el grup Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.	Consciència corporal, relaxació i respiració.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	Exercicis analítics
9	Col·laborar (entre diferents col·lectius). Millorar les habilitats bàsiques.	Ritme i expressió corporal.	Reconeixement de les nostres virtuts i limitacions	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	Jocs de col·laboració, exercicis analítics
10	Col·laborar (entre diferents col·lectius). Considerar la diversitat d'act. que poden fer	Habilitats i destreses bàsiques	Reconeixement de les nostres virtuts i limitacions	Possibilitats de l'entorn urbà per la pràctica d'activitat física i	Jocs de comunicació, exercicis analítics
11	Reconèixer possib. Comunicat. i expressives del Considerar la diversitat d'act. que poden fer	Habilitats i destreses bàsiques.	Reconeixement de les nostres virtuts i limitacions	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	Jocs de comunicació
12	crear vincles, ampliant el coneixement de l'entorn Considerar la diversitat d'act. que poden fer	Consciència corporal, relaxació i respiració.	Hàbits d'activitat física saludable	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'AF i al cos.	Exercicis analítics
13	Col·laborar (entre diferents col·lectius). Conèixer els avantatges de l'AF.	Consciència corporal, relaxació i respiració.	Reconeixement de les nostres virtuts i limitacions	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	balls i danses *sessió amb altres dones
14	Conèixer el grup Conèixer els avantatges de l'AF.	Ritme i expressió corporal.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'AF i al cos.	jocs comunicació
15	Implicar-se i aportar al programa. Conèixer els avantatges de l'AF.	Condició física general.	Valoració dels efectes de l'activitat física	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'AF i al cos.	circuit
16	Conèixer el grup Conèixer avantatges de l'AF i l'estil de vida actiu	Habilitats i destreses bàsiques	Valoració dels efectes de l'activitat física	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	Jocs d'afirmació
17	Col·laborar (entre diferents col·lectius). Millorar les habilitats bàsiques.	Habilitats i destreses bàsiques.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida	jocs d'afirmació
18	Crear vincles, ampliant el coneixement de l'entorn Considerar la diversitat d'act. que poden fer	Condició física general.	Hàbits d'activitat física saludable	Possibilitats de l'entorn urbà per la pràctica d'activitat física i	jocs + passejada+ balls+ berenada

PROGRAMA
ACTIVITAT FÍSICA PER A LA INCLUSIÓ FEMENINA
(PAFIF)

ANNEX 1. FITXER DE SESSIONS

TÍTOL SESSIÓ: Presentació		Núm. 0
Objectiu Social		Objectiu Físic
Presentar l'activitat a les dones		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat	Hàbits d'activitat física saludables	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: PASSAR LA PILOTA AL COSTAT	Durada: 5'
Disposició: en cercle, assegudes Material: pilotes (variable segons el nº de persones)		
Passar la pilota a la persona que tenim al costat, evitant que les pilotes s'acumulin a una sola persona. S'anirà variant la forma de passar la pilota, intentant implicar el màxim d'articulacions. Important donar èmfasis a l'execució ràpida per tal de crear una activitat més motivant. Moviments: amb dos mans fent un cercle al davant, passar-la entremig de les cames, rodejar la cintura, etc.		
2.	Nom activitat: JOCS DE LES CADIRES	Durada: 8'
Disposició: dempeus davant una cadira Material: cadires per a cada participant, suport musical		
La música va sonant mentre les dones van caminant al costat de les cadires que estan col·locades en forma de cercle i llestes per a poder-hi seure. Quan la música es para, cada participant s'ha de seure a una cadira. En aquesta ocasió no es farà en forma de competició, per tant no es trauran cadires ni eliminarem a les persones que s'han assegut en darrer terme. Simplement es farà caminant i variant les diferents formes de desplaçar-se: passes grans, fer cercles amb els braços, etc.		
3.	Nom activitat: MOVILITAT ARTICULAR	Durada: 10'
Disposició: assegudes en cercle Material: cadires per poder seure		
Assegudes moviment de genolls, extensió i flexió de genolls. Extensió del genoll fer una rotació al turmell i flexionar. Rotació de turmells amb les puntes dels peus al terra. Rotació de canells, rotació de colzes, extensió dels braços sobre el cap, etc. Dempeus, agafades a la cadira, flexió del genoll cap endarrere (taló al cul), squat amb esquena recte, etc.		
4.	Nom activitat: ESTIRAMENTS	Durada: 4'
Disposició: assegudes Material: una cadira per a cada participant		
Assegudes anar estirant les diferents parts del cos, començant per les cames i acabant per les espatlles i coll.		
5.	Nom activitat: RELAXACIÓ	Durada: 4'
Disposició: assegudes Material: una cadira per a cada participant		
Assegudes amb els ulls tancats anar respirant profundament per tal de relaxar-se i desconnectar durant uns minuts.		
Observacions:		

TÍTOL SESSIÓ: CONÈIXER-NOS		Núm. 1
Objectiu Social		Objectiu Físic
Conèixer les companyes del grup i sentir-s'hi a gust		Millorar l'autoestima i el coneixement del cos
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup.	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'activitat física i el cos.
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: ENTREGA EL NOM	Durada: 10'
Disposició: en 4 files reduïdes Material: 4 pilotes		
Disposades en 4 files, dues files a cada costat de la sala, i amb una pilota a cada fila. Caminar fins la fila que tenim just al davant i quan fem l'entrega de la pilota em d'intercanviar els noms.		
2.	Nom activitat: PORTA PILOTES	Durada: 10'
Disposició: en dos grups separats Material: més d'una pilota per persona		
Dos grups, cada un dins un camp ple de pilotes. S'han de portar les pilotes al camp contrari d'una en una i el més ràpid possible. Tothom ha de fer el mateix, ja que ,si unes no la porten ràpid estan provocant que el seu equip tingui més pilotes dins el seu camp. (Si ho féssim amb competició perdria el grup on hi ha més pilotes acumulades).		
3.	Nom activitat: EL PONT	Durada: 15'
Disposició: una al costat de l'altra Material: fulls de diari		
Posem dues tires de diaris al terra (el pont) i les participants s'hi ha de situar damunt. La primera instrucció és que s'han d'ordenar per altures i cada cop que es creuen amb una companya s'han d'intercanviar el nom. No poden sortir de la tira de diaris (pont). La segona instrucció és que s'han d'ordenar per edat.		
4.	Nom activitat: PASSA LA PILOTA	Durada: 15'
Disposició: per parelles, unes al costat de les altres Material: una pilota per parella		
Per parelles una davant de l'altre i amb una pilota cada una. Passar-se la pilota al pit, en picat als peus, simulant els "bolos". S'han fet canvis de parella.		
5.	Nom activitat: TRANSPORTA LA PILOTA AMB EL COS	Durada: 10'
Disposició: en files reduïdes, fer parelles Material: una pilota per a cada fila		
Per parelles i amb una pilota, anar d'un costat a l'altre de la sala amb la pilota situada entre la parella sense que caigui i sense tocar-la amb les mans. Variants: espatlla amb espatlla, entre esquenes, entre el pit. (No ho hem fet de manera competitiva, simplement els hem dividit en dos grups per tenir una mica d'ordre dins la sessió).		
6.	Nom activitat: CERCLE DE NOMS	Durada: 5'
Disposició: en cercle Material: 1 pilota		
Primer fer una volta dient cada una el seu nom. Segona volta, dir el nom de la companya del costat dret i esquerra.		
Observacions: El temps restant és perd fent les explicacions corresponents, així com també les traduccions.		

TÍTOL SESSIÓ: RELACIONA'T		Núm. 2
Objectiu Social		Objectiu Físic
Reconèixer les possibilitats comunicatives i expressives del cos, donant suport a l'aprenentatge del castellà.		Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Consciència corporal, relaxació i respiració.	Reconeixement i acceptació de les possibilitats i limitacions del propi cos.	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida.
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: STOP	Durada: 15'
Disposició: repartides per la sala Material:		
Disperses per tota la sala menys una, que ha d'anar a agafar a la resta del grup. Quan aquestes són agafades s'han de posar amb els braços i les cames ben obertes (posició de stop) per així poder ser diferenciades de la resta. Només podran ser salvades quan una companya vagi a preguntar-li en castellà: "¿Cómo té llamas? Yo me llamo ____!" a partir d'aquí la que estava en posició de stop, pot continuar corrent.		
2.	Nom activitat: LA CADENA	Durada: 15'
Disposició: repartides per la sala Material:		
Disperses per tota la sala menys una que anirà a agafar a les seves companyes. Cada vegada que una és agafada s'agafarà de la mà amb la resta que està agafant, formant així una cadena molt llarga, ja que al final estaran totes en situació d'agafar. Variant: fer el mateix però cada vegada que són 4 agafades, aquesta cadena es trenca amb una més petita (cadeneta).		
3.	Nom activitat: PAQUETS	Durada: 10
Disposició: repartides per la sala Material:		
Repartides per tota la sala i caminant activament, la monitora anirà dient nombres (2,5,9,15,...) amb les quals s'hauran d'agrupar el més ràpid possible.		
4.	Nom activitat: EL REI	Durada: 15'
Disposició: grups col·locats en files Material:		
En grups de 4 o 5 i col·locades en fila índia. La que ocupa la primera posició serà la que guiarà al resta de la fila. Aquesta primera s'haurà de desplaçar de diferents maneres i les del darrera l'hauran de copiar en tot moment. Cada cert temps, s'anirà canviant la número 1.		
5.	Nom activitat: EL MIRALL	Durada: 15'
Disposició: grups reduïts Material:		
En grups de 4 o 5, es posaran una davant l'altre mirant a una del grup que s'haurà situat just al davant. Aquesta anirà fent moviments sense desplaçament i les altres hauran de fer de mirall. Cada cert temps s'anirà canviant l'executora		
6.	Nom activitat: RELLEUS PASSA PILOTA AL DARRERA	Durada: 15'
Disposició: files reduïdes Material: una pilota per fila		
En grups de 4 o 5, col·locades una darrera l'altre, i amb una pilota situada al inici de la fila, s'aniran passant la pilota de diferents maneres (segons indicacions) fins arribar a la última de la fila. Aquesta anirà caminant fins a situar-se al inici de la fila per a tornar a passar la pilota cap endarrere. D'aquesta manera hauran d'arribar a l'altre part de classe. Les formes de passar són: fent rotació de tronc alternant el costat, passar-la per enmig de les cames, passar una per d'alt del cap i la següent entre les cames,...		
Observacions:		
Reflexió final amb estiraments i repàs de noms		

TÍTOL SESSIÓ: ACTIVA'T		Núm. 3
Objectiu Social		Objectiu Físic
Conèixer les companyes del grup i sentir-s'hi a gust.		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Condicció física general: força, resistència i flexibilitat	Hàbits d'activitat física saludables	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: L'ARANYA	Durada: 10'
Disposició: una persona al mig, i les altres a un costat de la sala		
Material:		
Una jugadora situada sobre d'una línia en concret que divideix la sala en dues meitats. Aquesta serà l'encarregada d'agafar a les seves companyes, però només es podrà desplaçar per sobre d'aquesta línia divisòria. La resta de participants hauran d'anar d'un costat a l'altre de la sala sense que "l'aranya" les agafi. Hauran d'anar totes juntes i esperant que no quedi cap jugadora a l'altre costat per a tornar a passar. Aquelles que siguin tocadetes per "l'aranya" se sumaran a la línia divisòria i es convertiran amb aranyes.		
2.	Nom activitat: LA CADENA	Durada: 15
Disposició: disperses		
Material:		
Disperses per tota la sala menys una que anirà a agafar a les seves companyes. Cada vegada que una és agafada s'agafarà de la mà amb la resta que està agafant, formant així una cadena molt llarga, ja que al final estaran totes en situació d'agafar. Variant: fer el mateix però cada vegada que són 4 agafades, aquesta cadena es trenca amb una més petita (cadeneta).		
3.	Nom activitat: CIRCUÏT	Durada: 40'
Disposició: grups reduïts		
Material: 1 o 2 pilotes		
Dins cada estació treballaran 1 minut, i abans de canviar a la següent estació es caminarà 1'30" a alta velocitat, però sense arribar a córrer. Es faran varies rotacions.		
Estacions:		
1) Rotació de tronc, la parella disposada esquena amb esquena, s'han de passar la pilota pels costats.		
2) Bessons: mans a la paret posar-se sobre les puntes dels peus i baixar.		
3) Flexions de braços a la paret.		
4) Aixecar genoll fins a fer un angle de 90º amb el tronc.		
5) "Sentadillas" amb recolzament a les cadires.		
4.	Nom activitat: ESTIRAMENTS I REFLEXIÓ	Durada: 15'
Disposició: Assegudes en cercle		
Material: una cadira per a cada cadira		
Assegudes a una cadira i formant un cercle estirar cada una de les parts implicades durant els exercicis. Explicar la importància de l'activitat física, i pròpies experiències		
Observacions:		

TÍTOL SESSIÓ: BALLA		Núm. 4
Objectiu Social		Objectiu Físic
Reconèixer les possibilitats comunicatives i expressives del cos, donant suport a l'aprenentatge del castellà.		Millorar la condició física general: flexibilitat, resistència, força, etc
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: CERCLE BALLARUC	Durada: 10'
Disposició: en cercle		Material: suport musical
Anar caminant al ritme de la música i anar fent els moviments que la monitora introdueix progressivament. Moviments:		
a) "Ola" amb els braços fer el moviment de les ones del mar. b) Canvi de sentit, canviar el sentit en que es camina. c) Gir. Fer un gir al ritme de la música. d) Salt. Fer un petit salt cap amunt amb els braços amunt. e) Sentadilla. f) "Abrazo". Fer una aferrada pel coll a les companyes que estan al davant i al darrera meu. g) Mambo. Fer un canvi de pes sobre la cama que situem al davant, primer la cama dreta i després la cama esquerra.		
2.	Nom activitat: CERCLE SUMA UN	Durada: 10'
Disposició: totes en cercle		Material: suport musical de fons
Totes disposades en cercle dempeus i sense desplaçament, fer un moviment, la companya del costat fa l'anterior més el seu, la següent fa els dos moviments anteriors més el seu, i així successivament.		
3.	Nom activitat: CERCLE SUMA UN	Durada: 10'
Disposició: en cercles reduïts		Material: suport musical de fons
El mateix que l'anterior però ara els cercles són més petits de 6-8 participants cada un.		
4.	Nom activitat: BALLA EN CERCLE	Durada: 20'
Disposició: en grups de 4-5		Material: suport musical
Seguir els moviments de ball que fa cada una de les participants. S'aniran canviant el torn de ball.		
5.	Nom activitat: CHI KI CHA	Durada: 20'
Disposició: repartides per la sala		Material: suport musical
Aquest ball es trobarà explicat al final d'aquest document		
6.	Nom activitat: ESTIRAMENTS I RELAXACIÓ	Durada: 15'
Disposició: en cercle assegudes		Material: suport musical
Estirar cada tots els músculs implicats a la sessió, més una relaxació.		
Observacions: Les músiques que s'han utilitzat són: Bollywood 1:Pista 5:Kabhi Aar Kabhi Paar [From Aar Paar] Pista 13: Kannalane [from Bombay] Bollywood 2:Pista 1:Sabse Bada Rupaiya [From Bluffmaster] Pista 12:Gulabi Aankhen [From the Train] Bollywood 3:Pista 14: Achchi Lagti Ho [From Kuch Naa Kaho] Chi ki cha: http://www.youtube.com/watch?v=Z_a5NJeKaXs		

TÍTOL SESSIÓ: MOU-TE		Núm. 5
Objectiu Social		Objectiu Físic
Implicar-se en el desenvolupament del programa		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Condicció física general: força, resistència i flexibilitat	Valoració dels efectes de l'activitat física.	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'activitat física i el cos
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: BATUKA	Durada: 15'
Disposició: repartides per la sala (2-3p) Material: suport musical Recordatori del ball realitzat la setmana anterior. Vegeu passos al final d'aquest document.		
2.	Nom activitat: CIRCUÏT	Durada: 40'
Disposició: en grups molt reduïts Material: 2-4 pilotes; suport musical Dins cada estació treballaran 1 minut, i abans de canviar a la següent estació hauran adjudicant a una persona encarregada de ballar enmig de totes i les altres l'hauran d'imitar. Per tant, cada una aportarà els seus coneixements de ball de la seva cultura. Estacions: 1. Sentadilla. Esquena aferrada a la paret doblegar els genolls fins a formar un angle de 90º amb les cames. 2. Aixecar genolls al ritme de la música i fent alguna invenció pròpia per a divertir-se més. 3. Abducció de cames. Mans a la paret, esquena recte, i separar la cama lateralment. Cada 5 repeticions canviar la cama. 4. Passar-se la pilota entre les components de l'estació. Diferents maneres de fer la passada. Invenció pròpia. 5. Flexions de braços contra la paret. 6. Mobilització de les articulacions dels braços i espatlles. 7. Bessons. Pujar sobre les puntes dels peus i baixar. 8. Rotació del tronc. Esquena amb esquena amb la parella i passar-se una pilota Es faran diverses rotacions.		
3.	Nom activitat: RODA DE BALLS	Durada: 15'
Disposició: en cercle Material: suport musical Amb música àrab, anar fent els diferents moviments que proposa la monitora, o bé els que proposin les pròpies participants.		
Observacions: Músiques que es poden utilitzar (disponibles a: http://www.moziga.com/musique,Maroc-1.html) Haja Hamdaouia (Marroc): <i>Al kass lahlou</i> Stati (Marroc): <i>7ssab Ze3ri</i> i <i>3lach tebki ya galbi</i> Ridha Taliani (Argèlia): <i>A lalla Zhor</i> i <i>Khbz Eddar</i> Zahwania (Argèlia): <i>Ana wana</i> i <i>Delali ya delal</i>		

TÍTOL SESSIÓ: PROVA		Núm. 6
Objectiu Social		Objectiu Físic
Col·laborar entre elles i especialment entre membres dels diferents col·lectius.		Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat.	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup.	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida.
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: CAMINA I BOTA-LA	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: 1 pilota per participant		
Repartides per la sala i de forma individual, anar caminant de diferents maneres (endavant, endarrere, de costat,...) anar provant diferents formes de caminar mantenint la pilota amb moviment (botar a una mà, amb dos, entremig de les cames, per darrera l'esquena, llançar-la a munt, llançar-la i fer un gir, etc.).		
2.	Nom activitat: LLANÇA-LA	Durada: 15'
Disposició: per parelles, una davant l'altra Material: 1 pilota per parella		
Realitzar diferents llançaments de pilota. Els llançaments proposats són: - Al pit - Picat. - Amb les dos mans pel mig de les cames. - Passar-la i fer mamballetes mentre espero que la companya me la passi. - Passar-la i fer un gir. - Passar-la i rebre-la mentre estic recolzada sobre un sol peu. - Invenció per part de cada participant Es faran canvis de parelles, cada cert temps.		
3.	Nom activitat: EQUILIBRIS	Durada: 10'
Disposició: individual i dempeus Material: suport musical		
Individualment, s'aniran fent els equilibris que proposarà la monitora: Aguantar sobre un sol peu sense fer cap moviment, repetir el mateix que l'anterior però amb els ulls tancats, amb els ulls oberts escriure amb el peu lliure i en el aire el nostre nom. Seguidament, ho farem amb noms i cognoms. El mateix que l'anterior però amb els ulls tancats.		
4.	Nom activitat: RELLEUS D'HABILITAT	Durada: 15'
Disposició: en grups reduïts Material: una pilota per grup		
Relleus d'habilitat amb la pilota i de diferents tipus de desplaçament. Maneres de desplaçar-se: Caminar fins a la fila del davant botant la pilota amb dues mans, el mateix però només amb una mà (hàbil), caminar cap endarrere botant la pilota amb les dues mans, caminar sobre les puntes dels peus i anar fent llançaments a l'aire, caminar sobre els talons i passar-se la pilota pels voltants de la cintura, sense botar la pilota, fer el "8" entre les cames amb la pilota mentre caminem.		
5.	Nom activitat: ENSENYA-LI A BALLAR	Durada: 10'
Disposició: grups de 4 persones Material: suport musical		
Una de les components del grup, ensenya a ballar a les seves companyes. Cada cert temps es canvia la persona que ensenya a ballar.		
6.	Nom activitat: ESTIRAMENTS I REFLEXIÓ	Durada: 10'
Disposició: individual dempeus Material: suport musical		
Estirar tots aquells músculs implicats en la sessió, seguint les indicacions de la monitora.		
Observacions:		

TÍTOL SESSIÓ: COL·LABORA		Núm. 7
Objectiu Social		Objectiu Físic
Implicar-se en el desenvolupament del programa.		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: BOTALA	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: una pilota per a cada participant Anar botant la pilota per tota la sala, així com també llançar-la cap a dalt, és a dir, anar provant diferents destreses amb la pilota.		
2.	Nom activitat: JOC DE LES 10 PASSADES	Durada: 10'
Disposició: en dos grups Material: una pilota Anar fent passades entre les membres del grup fins arribar a 10, evitant que l'equip contrari ens la robi. Si la pilota cau al terra no hi haurà canvi d'equip.		
3.	Nom activitat: ESTRELLA	Durada: 20'
Disposició: en dos grups Material: una pilota per grup En cercle, una passa al mig, li passen la pilota i aquesta la de passar a la següent, just seguint ocuparà el seu espai. La que li havia passat la pilota passarà a ocupar el centre del cercle per a rebre la pilota i passar-la a la següent. És a dir, que es passa la pilota i just seguit s'ocupa l'espai on s'ha passat.		
4.	Nom activitat: ESTRELLA 2	Durada: 8'
Disposició: en dos grups Material: una pilota per grup El sistema és el mateix que l'anterior però ara, cada vegada que es passa la pilota s'ha de dir el nom de la receptora.		
5.	Nom activitat: CHI KI CHA	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: suport musical Els passos els trobareu especificats al final d'aquest document.		
6.	Nom activitat: TAST GASTRONÒMIC	Durada: 30'
Disposició: Material: Aquí cada una de les participants porta una especialitat culinària del seu país. D'aquesta manera cada una de les participants, podrà provar les diferents maneres de fer de cada país. És un espai idoni per a intercanviar paraules, i saber més de cada cultura i sobretot de cada persona.		
Observacions:		

TÍTOL SESSIÓ: CONTROLA'L		Núm. 8
Objectiu Social		Objectiu Físic
Conèixer les companyes del grup i sentir-s'hi a gust.		Millorar l'autoestima i el coneixement del cos.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Consciència corporal, relaxació i respiració	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: MOBILITAT ARTICULAR	Durada: 10'
Disposició: dispenses per tota la sala Material: 1 pilota per a cada persona Caminar per tota la sala amb una pilota amb les mans. Amb aquesta la podran anar botant, tirant a l'aire, o passar-se per les diferents parts del cos, de manera que impliqui una gran mobilitat en cada una de les articulacions implicades.		
2.	Nom activitat: RESPIRACIONS	Durada: 10'
Disposició: dispenses per tota la sala Material: suport musical Caminar al ritme de la música així com també fer les respiracions coordinades amb la música i les passes que es realitzen. La música anirà variant la seva rapidesa per tal de que les participants s'hagin d'adaptar. Variant: caminar al mateix ritme de la música, però variant el ritme de respiracions.		
3.	Nom activitat: LOCALITZA LA RESPIRACIÓ	Durada: 15'
Disposició: dempeus i en cercle. Material: sense material Posar les mans en diferents parts del cos (panxa, pulmons, clavícula) i localitzar quan fem un tipus o altre de respiració. Anar alternant les diferents maneres, i provar de col·locar de diferent forma (mà plana, pitjar amb els dits,...) per tal de ser més conscients del tipus de respiració.		
4.	Nom activitat: CORRECCIÓ POSTURAL	Durada: 10'
Disposició: per parelles Material: sense material Situar-se esquena contra esquena i anar realitzant moviments sense que les esquenes se separin.		
5.	Nom activitat: CORRECCIÓ POSTURAL 2	Durada: 20'
Disposició: per parelles, una a la paret Material: sense material Una de la parella es situa a la paret i ha d'anar fent aquells moviments que la companya li indica (sentadilla, flexió lateral, rotació, etc.) d'aquesta manera la que està a la paret sap quan fa els moviments correctes ja que té la guia de la paret. Canviar parelles. Variant: fer el mateixos moviments però sense la paret.		
6.	Nom activitat: CONTROL POSTURAL	Durada: 10'
Disposició: assegudes en cercle Material: una cadira per a cada persona Situar les mans damunt els quàdriceps, i posar-los en tensió i relaxar-los. El mateix amb diferents músculs del cos (bíceps, tríceps, bessons,...).		
Observacions: La reflexió final es farà mentre es realitzen els estiraments finals de la sessió.		

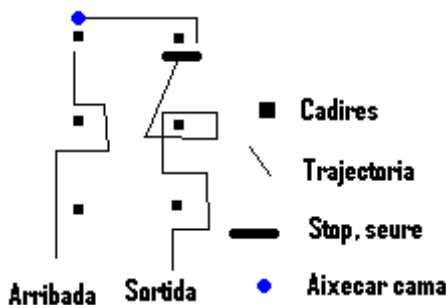
TÍTOL SESSIÓ: EXPRESSA'T		Núm. 9
Objectiu Social		Objectiu Físic
Col·laborar entre elles i especialment entre membres dels diferents col·lectius.		Millorar les habilitats físiques bàsiques: coordinació i agilitat .
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Ritme i expressió corporal	Reconeixement i acceptació de les possibilitats i limitacions del propi cos	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: RODA D'ANIMALS	Durada: 10'
Disposició: en cercle		Material: sense material
Anar passant la pilota i cada cop que la tinc, he de representar un animal.		
2.	Nom activitat: PILLA-PILLA	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala		Material: una pilota per identificar a la persona que "pilla"
La perseguidora sempre és la mateixa, i quan una és atrapada es queda al lloc amb els braços en creu. Per ser salvada hi ha d'anar una companya i li ha de representar un animal. Si aquesta l'encerta les dues podran continuar jugant.		
3.	Nom activitat: LES REPRESENTACIONS	Durada: 20'
Disposició: en grups de 4 persones		Material: sense material
Han d'anar interpretant les situacions que se'ls hi proposa davant les components del seu propi grup. La que ho endevina serà la que representarà la següent situació. Les situacions poden ser: anar a comprar al mercat, mirar la televisió al sofà, mirar la TV fent activitat física, cuinar menjar de diferents països, netejar, anar a la platja, agafar el bus; professions: infermera, oficinista, caixa de supermercat, mestra d'escola, hostessa de vol, jardinera, fontanera, socorrista, etc.		
4.	Nom activitat: DESPLAÇAMENTS AMB RITME	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala		Material: suport musical
Caminar al ritme de la música i quan aquesta es para, les participants han d'adoptar una postura/estàtua/situació, i quan la música torna a sonar, han de seguir fent l'acció que havien congelat. Per exemple, vaig caminant es para la música i em quedo fent una braçada de crol, quan torna a sonar la música, faig l'acció de nedar.		
5.	Nom activitat: SEGMENTACIÓ PER PARELLES	Durada: 10'
Disposició: per parelles		Material: música de fons
Imaginar una corda, la femem a una part del cos de la companya, i li anirem estirant aquella extremitat. La companya que suposadament té la corda lligada, haurà de fer els moviments que la companya li provoca estirant de la corda. Anar canviant d'extremitats i de rols. Variant: el mateix però bufant.		
6.	Nom activitat: LA PALOMA	Durada: 15'
Disposició: disperses per la sala		Material: suport musical
Aprenentatge del ball la paloma. El nou ball es trobarà explicat al final d'aquest dossier		
Observacions:		

TÍTOL SESSIÓ: PROVA-HO		Núm. 10
Objectiu Social		Objectiu Físic
Col·laborar entre elles i especialment entre membres dels diferents col·lectius		Considerar la diversitat d'activitats i esports que poden practicar al seu barri i a la ciutat
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques	Reconeixement i acceptació de les possibilitats i limitacions del propi cos	Possibilitats de l'entorn urbà per la pràctica d'activitat física i esportiva
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: BOTAR LA PILOTA	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: una pilota per a cada una		
Anar botant la pilota per tota la sala, provant diferents maneres de fer-ho. Amb una mà, amb l'altra, amb dues mans, llançar-la i picar de mans, llançar-la deixar botar i agafar-la, etc.		
2.	Nom activitat: ROBAR LA PILOTA A LA COMPANYYA	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: una pilota per a cada una		
Botar la pilota mentre intentem robar-la a les nostres companyes. Si ho aconseguim, es segueix amb la mateixa activitat.		
3.	Nom activitat: LES 10 PASSADES	Durada: 10'
Disposició: en dos grups Material: una pilota		
Mitjançant les passades entre les companyes del mateix grup, hem d'intentar fer 10 passades sense que l'altre grup ens la robi. Amb aquest grup deixarem que es segueixi contant malgrat caigui al terra.		
4.	Nom activitat: PARTIT DE BÀSQUET	Durada: 15'
Disposició: en dos grups. Material: una pilota, cistelles o requadre		
S'adapta la sala per poder fer un mini-camp de bàsquet. S'expliquen les normes bàsiques, s'ha de fer cistella al punt, havent tocat totes les components del grup la pilota abans de llançar, i no és pot córrer amb aquesta amb les mans. No serà rellevant que facin unes poques passes abans de passar-la, ni tampoc que la botin amb les dos mans. No es pot robar la pilota si una la té agafada amb les mans (evitem conflictes) només es pot robar interceptant una passada.		
5.	Nom activitat: LLANÇAMENTS	Durada: 5'
Disposició: en dos grups Material: una pilota per a cada una		
Explicació de quins hi ha i com són. Ens centrem sobretot en fer els llançaments però amb la introducció de la punteria. Situar un objecte enmig de la sala, i fer llançaments per veure quin equip aconsegueix allunyar-lo m		
6.	Nom activitat: REPRESENTACIONS D'ESPORTS	Durada: 25'
Disposició: en dos grups Material: sense material		
Sense parlar i sense material, han de representar els esports que se'ls hi indicarà. Primer ho representarà un grup i l'altre ha d'encertar de quin esport es tracta. Esports: basquet, futbol, handbol, waterpolo, judo, gimnàstica artística femenina, gimnàstica rítmica, tanques, 100m llisos, marxa atlètica, esgrima, pin- pom, tenis, ciclisme, rugby, voleibol, hoquei, patinatge, etc.		
Observacions:		
Si no es tenen cistelles, es poden marcar dos requadres a la paret per què facin puntaria. Important la reflexió final amb els estiraments. Emfatitzar que tot el que s'ha fet a la sessió ho podrien fer elles, individualment o en un club esportiu. Donar idees d'on podrien anar a fer-les.		

TÍTOL SESSIÓ: PRACTICA		Núm. 11
Objectiu Social		Objectiu Físic
Reconèixer les possibilitats comunicatives i expressives del cos, donant suport a l'aprenentatge del castellà.		Considerar la diversitat d'activitats i esports que poden practicar al seu barri i a la ciutat.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques.	Reconeixement i acceptació de les possibilitats i limitacions del propi cos	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: TOCS AMB GLOBUS	Durada: 10'
Disposició: disperse per tota la sala Material: un globus per a cada participant		
Començar a caminar llançant el globus a l'aire i evitant que toqui el terra. S'ha d'anar tocant amb diferents parts del cos (peu, cap, genoll, mans,...). Tot seguit fer el mateix però intentar robar-li a la companya.		
2.	Nom activitat: VOLEI-GLOBUS	Durada: 20'
Disposició: individual i després per parelles Material: globus		
Explicació dels tocs de voleibol amb el globus. Anar caminant i anar provant els diferents tocs explicats. Després posar en pràctica els diferents tocs amb una companya evitant que el globus toqui al terra.		
3.	Nom activitat: PARTIT VOLEI-GLOBUS	Durada: 20'
Disposició: en dos grups Material: un globus		
Imaginar una xarxa i fer un partit de voleibol amb el globus. Les premisses són que abans de passar la pilota a l'altre cap totes han d'haver tocat el globus, que aquest no pot tocar el terra. Variant: fer el mateix però amb dos globus a la vegada.		
4.	Nom activitat: 2c2 o 3c3	Durada: 15'
Disposició: per grups de 3 o per parelles Material: una pilota per cada 2 grups		
Els dos equips formats anteriorment treballen per separat fent un partit, 2c2 o 3c3, sense xarxa i amb una pilota. Ara si val que la pilota faci un bot al terra, per ajudar a la col·locació.		
5.	Nom activitat: CONDUCCIÓ DEL GLOBUS	Durada: 5'
Disposició: disperse per la sala Material: un globus per a cada participant		
Conduir el globus amb el peu per a tota la sala		
6.	Nom activitat: CIRCUÏT D'HABILITAT	Durada: 10'
Disposició: individual Material: un globus/pilota per a cada participant		
Hem situat unes cadires les quals han de rodejar, o bé han de passar el globus per sota la cadira o l'han de superar amb un toc de peu. Quan ja es té dominat amb el globus faran el mateix recorregut amb una pilota.		
Observacions:		

TÍTOL SESSIÓ: COL·LOCA'T		Núm. 12
Objectiu Social		Objectiu Físic
Crear vincles més enllà del programa, ampliant el coneixement de l'entorn urbà.		Considerar la diversitat d'activitats i esports que poden practicar al seu barri i a la ciutat
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Consciència corporal, relaxació i respiració	Hàbits d'activitat física saludables	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'activitat física i el cos
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: GUERRA DE MONS	Durada: 10'
Disposició: en dos equips Material: màxim nombre de pilotes per equip Els dos equips situats a cada extrem de la sala amb moltes pilotes dins cada camp. Han de portar les pilotes al camp contrari el més ràpid possible per tal de que quan s'acabi el temps, tinguin el menor nombre de pilotes dins el propi camp. Remarcar quina és la millor manera per a agafar pesos del terra sense fer-se mal a l'esquena.		
2.	Nom activitat: GUERRA DE MONS 2	Durada: 10'
Disposició: en dos equips Material: màxim nombre de pilotes per equip El mateix sistema que abans però ara hi posem un guardià davant cada zona de pilotes. Aquest guardià només es podrà moure lateralment sobre una línia.		
3.	Nom activitat: CONTROL POSTURAL	Durada: 20'
Disposició: individual amb esquena paret Material: sense material Els moviments a realitzar són - Cames obertes a l'amplada de les espatlles, mans a la cintura, fer un PLIE - Elevar una cama totalment estirada i després fer una petita rotació externa i interna - Des de peus junt, separar una cama fins arribar al màxim d'obertura que la força d'abductors ens permeti mantenir - Anteversió i retroversió de pelvis, mans situades a la cintura pèlvica, i que ajudin al moviment. - Abdominals. Dempeus, mans al davant fer una petita flexió de tronc endavant amb contracció abdominal. El mateix però fent una petita rotació de tronc.		
4.	Nom activitat: BLOQUEIG DEL COS	Durada: 5'
Disposició: per parelles Material: sense material Dempeus i amb el cos totalment bloquejat una companya ens provoca petits desequilibris.		
5.	Nom activitat: PÉNDUL	Durada: 8'
Disposició: GRUPS DE 3 Material: sense material Per grups de tres, la del mig està totalment amb el cos bloquejat i es deixa caure endavant i endarrere, sense variar la posició del cos.		
6.	Nom activitat: 2 SÍ 3 NO	Durada: 15'
Disposició: dispenses per la sala Material: sense material Hi ha una persona que ha d'anar a agafar a la resta del grup. La resta de persones, per poder salvar-se s'han de posar per parelles, però si ve una tercera persona i es posa al costat de la parella, la que està a l'altre costat de la incorporació haurà de marxar per no sé agafat.		
Observacions: Explicació final del per què ens serveix tot el realitzat a la sessió.		

TÍTOL SESSIÓ: COMPARA'T		Núm. 13
Objectiu Social		Objectiu Físic
Col·laborar entre elles i especialment entre membres dels diferents col·lectius		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Consciència corporal, relaxació i respiració	Reconeixement i acceptació de les possibilitats i limitacions del propi cos	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: CERCLE BALLARUC	Durada: 10'
Disposició: en cercle		Material: suport musical
Anar caminant al ritme de la música i anar fent els moviments que la monitora introdueix progressivament. Moviments: a) "Ola" amb els braços fer el moviment de les ones del mar. b) Canvi de sentit, canviar el sentit en que es camina. c) Gir. Fer un gir al ritme de la música. d) Salt. Fer un petit salt cap amunt amb els braços amunt. e) Sentadilla. f) "Abrazo". Fer una aferrada pel coll a les companyes que estan al davant i al darrera meu. g) Mambo. Fer un canvi de pes sobre la cama que situem al davant, primer la cama dreta i després la cama esquerra. Variante: en lloc de caminar en cercle es farà lliurement per la sala. S'afegeix el moviment "Saludo" i totes les participants s'han de saludar entre elles, de les diferents formes que hi ha al món. No es pot repetir companya.		
2.	Nom activitat: REALITZACIÓ DE BALLS	Durada: 40'
Disposició: disperses per la sala		Material: suport musical
Balls: - Chi ki cha - La paloma - El coyote - Moviments bàsics de Sevillanes		
Observacions: Fer coincidir dos grups de dones diferents, però que alhora vegin que totes realitzen les mateixes tasques. Per exemple, fer venir un grup de dones autòctones i que ballin els balls conjuntament. Tots els balls es trobaran explicats al final del document.		

TÍTOL SESSIÓ: CONECTA			Núm. 14
Objectiu Social		Objectiu Físic	
Conèixer les companyes del grup i sentir-s'hi a gust		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu	
CONTINGUTS			
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals	
Ritme i expressió corporal	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'activitat física i el cos	
ACTIVITATS			
1.	Nom activitat: EL MIRALL		Durada: 10'
Disposició: per parelles		Material: sense material	
Descripció (i dibuix si fa falta, afegint columna a la dreta...): realitzant, moviments, passos, postures, exercicis, que han anat fent al llarg de totes les sessions.			
2.	Nom activitat: ANIMALS GUIATS		Durada: 8'
Disposició: per parelles		Material: sense material	
Per parelles, on cada persona hi té un rol diferent, la que porta els ulls tapats i l'altra la que ha d'aconseguir que la trobi. Per tant, consisteix en reproduir un renou, prèviament acordat per la parella, i aconseguir que la que va amb els ulls tapats es mogui fins aconseguir trobar a la seva parella. La persona que crida a la companya no es mou.			
3.	Nom activitat: ANIMALS GUIATS 2		Durada: 10'
Disposició: per parelles		Material: sense materials	
Iguals que l'anterior, però ara, la persona que fa el soroll pot anar desplaçant-se per tota la sala per tal de despistar i fer treballar més a la seva companya.			
4.	Nom activitat: CIRCUÏT ULLS TAPATS		Durada: 25'
Disposició: per parelles		Material: cadires	
Es dissenya un circuit amb cadires, les quals han d'anar esquivant segons les indicacions de la companya. A més, en una cadira en concret hauran d'asseure's i en una altra, aixecar la cama i posar-la sobre la cadira. La indicació principal és que s'han de comunicar en castellà i no val tocar a la companya que vagi amb els ulls tapats. Es pot deixar a la invenció de les pròpies participants quan es faci una segona o tercera repetició			
5.	Nom activitat: LA FOTO		Durada: 15'
Disposició: en grups reduïts		Material: sense material	
Per grups una persona tanca els ulls, les altres fan una figura, la companya obre els ulls per memoritzar la figura, aquesta torna a tancar els ulls, per tal de que el grup, faci unes variacions a la foto, per tal de veure si la companya pot tornar a recol·locar la figura al seu estat inicial.			
Observacions:			
Explicació dels llocs on poden anar a fer aquests exercicis en el seu barri (parcs, jardins, gimnasos, etc.).			
Explicar la importància de la comunicació.			

TÍTOL SESSIÓ: PROPOSA		Núm. 15
Objectiu Social		Objectiu Físic
Implicar-se en el desenvolupament del programa.		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Condicció física general: força, resistència i flexibilitat	Valoració dels efectes de l'activitat física	Vocabulari en castellà dels termes vinculats a l'activitat física i el cos.
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: 2 SÍ 3 NO	Durada: 15'
Disposició: disperses per la sala Material: sense materials Hi ha una persona que ha d'anar a agafar a la resta del grup. La resta de persones, per poder salvar-se s'han de posar per parelles, però si ve una tercera persona i es posa al costat de la parella, la que està a l'altre costat de la incorporació haurà de marxar per no sé agafat		
2.	Nom activitat: CIRCUÏT DE FORÇA	Durada: 40'
Disposició: per grups o parelles Material: suport musical Dins cada estació treballaran 1 minut, i abans de canviar a la següent estació es caminarà 1'30" a alta velocitat, però sense arribar a córrer. Estacions: a) Flexions a la paret. b) Tisora lateral amb l'esquena enganxada a la paret. c) Elevació de la cama, i una vegada a d'alt fer una petita rotació interior i exterior de la cama. d) Rotació de tronc. e) Aixecar la cama fins a posar el peu damunt una cadira petita. f) Moviment articular de braços: els portem els dos al davant estirats a l'alçada del pit, i tot seguit al darrera l'esquena per tal de fer un toc de mans.		
3.	Nom activitat: JOC DE LES CADIRES	Durada: 10'
Disposició: en cercle davant la cadira Material: cadires, suport musical Totes envoltant les cadires (inici: una menys que el total de participants) mentre la música va sonant. Quan aquesta para, cada participant s'ha de seure en una cadira el més ràpid possible. La que es quedi sense cadira NO quedarà eliminada, però si treure'm una cadira més. El que es tracta es que acabin seient-se una sobre l'altra. La competició es troba en no seure's la darrera.		
4.	Nom activitat: INVENTA'L	Durada: 10'
Disposició: Material: Consisteix en que les participants del programa proposin nous jocs, tant del seu país d'origen com d'altres que s'han fet al programa.		
5.	Nom activitat: INVENTA'L	Durada: 10'
Disposició: Material: Consisteix en que les participants del programa proposin nous jocs, tant del seu país d'origen com d'altres que s'han fet al programa		
Observacions: Motivar a les participants a que donin la seva opinió i que proposin noves activitats o aquelles que els hi agraden més.		

TÍTOL SESSIÓ: COMPARTEIX		Núm. 16
Objectiu Social		Objectiu Físic
Conèixer les companyes del grup i sentir-s'hi a gust.		Conèixer els avantatges de l'activitat física i l'estil de vida actiu
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat	Valoració dels efectes de l'activitat física	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: PILOTA CAÇADORA	Durada: 15'
Disposició: disperses per la sala Material: una pilota Consisteix en anar a atrapar a la resta del grup mitjançant les passades que es fan dues persones encarregades de pillar. A la nostra sessió, quan una persona es tocada per la pilota agafada de les mans d'una de les "pilladores" es quedarà parada esperant que una companya seva la vagi a salvar. Les encarregades d'atrapar sempre seran les mateixes, i s'aniran canviant segons el criteri del monitor. (És interessant que totes passin pels dos rols).		
2.	Nom activitat: ELS VALORS	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: tantes pilotes com valors i participants hi hagi Cada pilota que aniran botant per la sala tindrà un valor, el que elles desitgin i el diran públicament. D'aquesta manera, si una companya seva considera que li agrada el valor que li ha donat la companya a la seva pilota, li podrà anar a treure. Així se'n adonaran que tenen moltes coses en comú. (valors com: família, amiatat, aprendre, ...).		
3.	Nom activitat: ELS VALORS 2	Durada: 20'
Disposició: en cercle Material: pilotes de diferents colors Totes amb una pilota de diferent color el qual representa un valor personal i diferent a les demés del grup, es farà un intercanvi de valors (pilotes) segons els valors que desitgin tenir. En podran tenir més d'un, d'aquesta manera tindran més punts en comú amb altres dones.		
4.	Nom activitat: PILLA PILLA	Durada: 8'
Disposició: disperses per la sala Material: sense material Hi ha una participant que s'encarrega d'atrapar a les companyes. Les que siguin tocadés es quedaran quietes i podran ser salvades si les seves companyes els hi diuen, just al davant, el seu valor principal.		
5.	Nom activitat: LA "SERVILLETA"	Durada: 15'
Disposició: en cercle Material: 3 pilotes de diferents colors Cada una de les pilotes signifiquen coses diferents, és a dir, el blau significa "vull ser com tu", vermell "necessito la teva amiatat" i verd "et demano ajuda". Es tracte que cada persona en el seu torn, haurà d'entregar les tres pilotes a tres persones diferents. Així es demostraran entre elles l'efecte que s'han agafat i la importància de l'existència del grup.		
6.	Nom activitat: INVENTA'L	Durada: 5'
Disposició: Material: Consisteix en que les participants del programa proposin nous jocs, tant del seu país d'origen com d'altres que s'han fet al programa		
Observacions: Important la reflexió final en els estiraments.		

TÍTOL SESSIÓ: COL·LABORA		Núm. 17
Objectiu Social		Objectiu Físic
Col·laborar entre elles i especialment entre membres dels diferents col·lectius		Millorar les habilitats físiques bàsiques: coordinació i agilitat.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Habilitats i destreses bàsiques: coordinació, equilibri i agilitat	Comunicació i col·laboració entre les companyes del grup	Efectes de l'activitat física per millorar la qualitat de vida
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: PAQUETS	Durada: 8'
Disposició: disperses per la sala Material: una pilota per cada participant		
Descripció (i dibuix si fa falta, afegint columna a la dreta...): anar botant la pilota i quan es diu un nombre s'han d'agrupar el més ràpid possible sense deixar de botar la pilota. Acabar fent dos grups, així ja estan preparades per la següent activitat.		
2.	Nom activitat: GUERRA DE MÓNS	Durada: 15'
Disposició: dos grups. Material: el màxim de pilotes disponibles		
Cada grup a un extrem de la sala, amb el màxim de pilotes disponibles (igual als dos equips han de portar les pilotes al camp contrari el més ràpid possible per tal de que quan s'acabi el temps, tinguin el menor nombre de pilotes dins el propi camp. Fraccionar el temps, i cada cop posant handicaps a les participants.		
3.	Nom activitat: RELLEUS PASSA PILOTA	Durada: 15'
Disposició: en grups de 3 o 4 persones Material: una pilota per grup		
Col·locades una darrera l'altre, i amb una pilota situada al inici de la fila, s'aniran passant la pilota de diferents maneres (segons indicacions) fins arribar a la última de la fila. Aquesta anirà caminat fins a situar-se al inici de la fila per a tornar a passar la pilota cap endarrere. D'aquesta manera hauran d'arribar a l'altre part de classe. Les formes de passar són: fent rotació de tronc alternant el costat, passar-la per enmig de les cames, passar una per d'alt del cap i la següent entre les cames, etc.		
4.	Nom activitat: TRANSPORTA LA PILOTA AMB EL COS	Durada: 15'
Disposició: per parelles Material: una pilota per parella		
Anar d'un costat a l'altre de la sala amb la pilota situada entre la parella sense que caigui i sense tocar-la amb les mans. Variants: espatlla amb espatlla, entre esquenes, entre el pit, mà amb mà, etc.		
5.	Nom activitat: TOCS DE VOLEI	Durada: 15'
Disposició: en grups de 4 o 5 Material: una pilota per grup		
Recordar els tocs de voleibol apresos en sessions anteriors. Abans de donar-li, es deixarà que doni un salt al terra i així donarà més temps a la col·locació de les participants.		
6.	Nom activitat: INVENTA'L	Durada: 10'
Disposició: Material:		
Una possibilitat serien els balls apresos durant tot el programa.		
Observacions: En lloc de fer relaxació final, es podria fer un massatge amb pilotes de tenis per les espatlles, braços i esquena. Per parelles.		

TÍTOL SESSIÓ: UBICA'T I TASTA		Núm. 18
Objectiu Social		Objectiu Físic
Crear vincles més enllà del programa, ampliant el coneixement de l'entorn urbà.		Considerar la diversitat d'activitats i esports que poden practicar al seu barri i a la ciutat.
CONTINGUTS		
Procedimentals	Actitudinals	Conceptuals
Condicció física general: força, resistència i flexibilitat	Hàbits d'activitat física saludables	Possibilitats de l'entorn urbà per la pràctica d'activitat física i esportiva.
ACTIVITATS		
1.	Nom activitat: 2 SÍ 3 NO	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: sense material Hi ha una persona que ha d'anar a agafar a la resta del grup. La resta de persones, per poder salvar-se s'han de posar per parelles, però si ve una tercera persona i es posa al costat de la parella, la que està a l'altre costat de la incorporació haurà de marxar per no sé agafat.		
2.	Nom activitat: PILOTA CAÇADORA	Durada: 10'
Disposició: disperses per la sala Material: una pilota Consisteix en anar a atrapar a la resta del grup mitjançant les passades que es fan dues persones encarregades de pillar. A la nostra sessió, quan una persona es tocada per la pilota agafada de les mans d'una de les "pilladores" es quedarà parada esperant que una companya seva la vagi a salvar. Les encarregades d'atrapar sempre seran les mateixes, i s'aniran canviant segons el criteri del monitor. (És interessant que totes passin pels dos rols).		
3.	Nom activitat: UBICACIÓ	Durada: 15'
Disposició: per parelles Material: mapa de la ciutat per a cada participant Han de buscar els diferents llocs que se'ls hi indicarà. El primer de tot és saber situar-se, on està el local on fan l'activitat i després on està casa seva. A partir d'aquí buscar els diferents edificis importants i útils per a elles (ajuntament, centres sanitaris, parcs i jardins on fer activitat física). Explicació de com s'utilitza el mapa, la seva llegenda i la forma ràpida de buscar els llocs.		
4.	Nom activitat: PASSAJADA	Durada: 40'
Disposició: en grup Material: un mapa de la ciutat per a cada participant Traçar un recorregut per tal de passar pels llocs on poden realitzar activitat física de manera lliure o bé organitzada. Tan sols els hi heu de dir on és el punt de sortida, el punt d'arribada, i els llocs per on volem passar, i seran les participants que ens indicaran el recorregut.		
5.	Nom activitat: TASTA	Durada:
Disposició: Material: Degustar cada plat que les participants i nosaltres hem portat. És el moment d'establir les relacions socials entre cada una de les participants.		
6.	Nom activitat: ACTIVITAT FINAL- BALLS-	Durada:
Disposició: disperses per la sala Material: suport musical Fer per últim cop els balls apressos durant tot el programa.		
Observacions: Els balls es troben detallats al final del document.		

BALLS

CHI KI CHA (BATUKA)

1. Aixeca genolls x 4
2. Torna enrere fent samba.
3. Aixeca genolls x 4
4. Aixeca genolls x 4

Repeteix x2

1. Mambo dreta x2 + dos saltets endarrere
2. Mambo esquerra x2 + dos saltets endarrere
3. Lunge dreta + lunge esquerra x 8

Torna a començar

Es pot fer una visualització del ball en el següent enllaç:

http://www.youtube.com/watch?v=Z_a5NJeKaXs

LA PALOMA

És un ball que després de cada bloc fa un quart de gir. D'aquesta manera, cada repetició es fa cap a un costat diferent de la sala, formant un quadre. A la quarta repetició de tot el bloc, es s'hauria d'estar situat al pla inicial.

1. 4 passes laterals a l'esquerra (a la quarta picada de mans).
2. 4 passes laterals a la dreta (a la quarta picada de mans). A la darrera passa s'ha d'haver fet un quart de gir.

Repeteix x 2

3. Taló esquerra al gluti dret i es toca amb la mà dreta + genoll esquerra al pit que es va a tocar amb el colze esquerra + genoll dret al pit i es pica de mans just davall aquest. (Les indicacions són: "talón, rodilla, pantalon")

Es torna a començar cap al següent pla.

La música la podeu trobar en el següent enllaç:

http://www.youtube.com/watch?v=RqRmSQstsXY&feature=PlayList&p=5B5C41F7509070CF&playnext_from=PL&playnext=1&index=36

EL COYOTE (country)

El ball es realitza amb la cançó “No rompás más” del cantant Coyote Dax.

Els passos són els següents:

1. 2 step touch al costat dret + 2 step touch al costat esquerra (tornada al lloc inicial)
2. 2 step touch cap al darrera + taló esquerra pica al terra + canvi de pes punta peu dret pica al terra + canvi de pes taló esquerra pica al terra +
3. Coça amb cama dreta picant al terra per tal de fer un quart de gir cap a l'esquerra, i enllaçar amb el primer pas cap al costat dret.

Es torna a començar cap al costat que hem quedat encarats. Cada repetició, ha d'acabar fent un quart de gir, d'aquesta manera passarem pels diferents plànols de la sala. A la quarta repetició hauríem de quedar encarats a la posició inicial.

La música i el ball es pot consultar al següent enllaç:

http://www.youtube.com/watch?v=1XnTh4OEutY&feature=PlayList&p=075C98E9D8564480&playnext_from=PL&index=0&playnext=1

PROGRAMA

ACTIVITAT FÍSICA PER A LA INCLUSIÓ FEMENINA

(PAFIF)

ANNEX 2. VOCABULARI BÀSIC URDÚ I ÀRAB

Realitzat amb el suport de:

Soad Maimouni: català - àrab

Sonia Nar: català - urdú

VOCABULARI GENERAL

Català	Urdú	Àrab clàssic	Àrab darija
Aprimar-se	Slimming Patla Hona	Nakso lwazn	A doef
Alimentació	Bhojan	Atagdiya	Al akl
Contracció	Sankuchan	Inkibad - Takalos	Katjmae
Cos	Sarir	Al jism	Ddat
Gaudir	Mazak Karna	A tasliya	Nfowjo
Dolor / dolors	Dard/darde	Alam-Aalaam	Hrik
Estrès	Tanav/Thakavat	Al irhak- Ataab	Laaya
Evadir-se	Bachna	Tajanaba	
Hàbits alimentaris	Bhojan ki aadte	Aadat al akl	Aadat de Imakla
Hàbits de vida saludables	Savrath Jeevan Shelli	Aadat alahaat a sihiya	
Hàbits posturals	Posturals	Aadat almawakie	Aadat almawakif
Higiene (dutxa...)	Safai	Al wikaya- Ducha	Lwikaya-ducha
Imatge corporal	Sarirak Driv	Surat al jism	Sora de dat
Millorar la autoestima	Atan Sudar Sanman	Thsin a tika fi nafs	Nhasno tika f nefs
Música	Sangeet	Musika	Musika
Regulació del son	So Vinyasan	Taewid anawm	Tandim Nawm
Riure	Hasna	A dahik	Dahik
Relaxació	Shant Hona	Al estirjae	Istirjae
Ritme	Dar	Wazn - ikae	Wazn
Salut	Sehat	A siha	Saha
Sentir-se bé		Al ihsas jayidan	Nhso mzian
Vida saludable / activa	Savrath Rehna	Hayat sihiya motadawima	Hayat sihiya mdawma

Alguns termes no tenen traducció literal i per aquest motiu no s'inclouen.

ELS MOVIMENTS

Català	Urdú	Àrab clàssic	Àrab darija
Endavant	Chalo	Ila alamam	Nzido kodam
Enrere	Piche	Ila lawarae	Nrejoo nlawr
Canvi de sentit	Disha badlani	Tryir alitijahi	Tryur itijah
Caminar	Chalna	Al machy	Njalfo
Córrer	Dodhna	Al jary	Jri
Dreta	Side	Al yamin	Limen
Energia	Takat	Taka-kowa	Kowa
Equilibri	Santolan	Atawazon	Tawazon
Estendre - estirar	Bistar	Imtada-tamadada	Tjebed
Flexionar	Modna	Iltiwae	Twi
Girar – gir	Ghumna	Iltifat-altafito	Ndor
Esquerra		Al yasar	Chmal
Saltar – salt	Kudhna	Kafz-kafza	Nakzo
Seure	Bethna	Al jolus	Ngelzo
Estirar-se	Let jana	Istilkae :	
Panxa enlaire		Fam Fi Aela	Nimado fom nfok
Panxa a terra		Fam Fi Asfal	Nimado fom ntaht

ACTIVITATS I CONTINGUTS

Català	Urdú	Àrab clàssic	Àrab darija
Ballar - balls	Dancing	Raks-rakasat	Chtih
Caminar	Chalna	Al machy	Lmchi
Córrer	Dodna	Al jary	Jri
Dansa	Dancing	Raksa	Chetha
Estiraments		Tmadada	Njebdo
Expressió corporal		Ibara badaniya	
Flexibilitat	Lachilapan	Imtidat	
Força	Takat	Kowa	Kowa
Joc	Khel	Laiib	Laeb
Resistència	Prutirodh	Mokawama	Mokawama
Respiració	Sans Lena	Tanafos	Tanafos
Velocitat	Raftar	Soraa	Soraa-zerba

LES PARTS DEL COS			
Català	Urdú	Àrab clàssic	Àrab darija
Articulació	Jod		
Lligaments		Awtar laadlat	
Músculs	Muscle	Aadal	Aadalat
Òrgans	Ang	Aedae	
Tendó		Aasab-watr laadala	
Cap	Sar	Raes	Ras
Abdominals	Abdominales	Botun	Kerch
Braços	Bazu	Diraayn	Deriin
Maluc	Hip	Werk	Nos
Cervical	Griva		
Cintura	Kamar	Jesk	Nos
Colzes	Kohni	Marafek	Gomra
Coll	Gardan	Rakaba-unok	Unk
Dits	Unglian	Asabie	Sbiin
Dits del peu	Pau ki unglian	Asabie rejl	Sbiin dreglin
Discs intervertebrals	Interbral Disk	Ostowanat fikariya	
Dorsal		Jarigi-dahri	Dahri
Escàpules	Kandhe		
Esquena	Kamar	Dahr	Thar
Gluti	Gluteo		
Espatlles	Kandhe	katif	ktfin
Lumbar	Kath ka	Asfal dahr	
Mans	Hath	Ayadi	Lydin
Canells	Gudhia	Maesam	Fak
Cuixa	Jandh	Fagid	Fagda
Palmes de les mans	Hathelia		
Pit	Sina	Sadr	Sdr
Pelvis			
Peu	Per	Kadm	Rgl
Cama	Tand	Sakon-traf	Rgl
Planta del peu	Ekmatar	Kau lkadam	Kae rgl
Genoll	Ghuthne	Rokba	Rokba
Turmell	Takhne	Rosgo al kadam	Edam d rgl
Tronc		Badan	
Vèrtebres	Kasheruk	Amud fikari	Sensor d thar

EL MATERIAL

Català	Urdú	Àrab clàssic	Àrab darija
Ampolla d'aigua	Pani ki bottle	Karurat lmae	Karaa dlma
Bancs	Banch	Karasi	Krasa
CD	Cd	Ostowana	CD
Matalàs	Chtai		
Cordes	Tar/Rasi		
Estoreta	Chtai		
Paret	Divar	Haet	Hayt
Pilota	Gend	Kora	Kora
Peses	Bazan		
Cadira	Kursi	Makaad korsi	Korsi
Tovallola petita	Shota Toliya	Futa saguira	Fota Sguira

LA VESTIMENTA

Català	Urdú	Àrab clàssic	Àrab darija
Roba còmoda	Aramdayak Kapre	Libas morih	Lbas mriyah
Ampla	Khule	Wasiaa	Wasaa
Mitjons	Socks	Jawarib	Tkachar
Samarreta de màniga curta	Lambi Shirt	Kamis bi yad kasira	Camesita kom ksir
Xandall	Tracksuit		Chandal
Jaqueta	Jacket		Chaqueta d chaar
Cinta pel cabell	Sir ka Bandan		
Pantalons curts	Shorts	Serwal kasir	Sarwal Ksir
Pantalons llargs	Lambi Pent	Serwal tawil	Sarwal twil
Estreta	Tep	Lasika	Laska
Arracades llargues	Lambi waliye		Halakat twalin
Transpirable	Sans lene wale	Tamtaso alarak	Tsof lerak
Bambes d'esport	Sport Shoes	Hidae riyada	Sbat driyada