

# XIX Jornades Esportives de Centres ocupacionals i Escoles d'Educació especial 2015



Consell Esportiu del Tarragonès



Fundació  
Onada



## ÍNDEX

	<b>PÀG.</b>
INTRODUCCIÓ.....	3
COSES A TENIR EN COMPTE.....	3
SOBRE LES INSCRIPCIONS.....	4
DESCRIPCIÓ ACTIVITATS 1er BLOC	
TENNIS TAULA .....	5
TIR AMB ARC .....	6
BITLLES TRADICIONALS CATALANES .....	7
INICIACIÓ A LA EQUITACIÓ .....	8
PÀDEL .....	9
ESPORTS D'EQUIP I FRONTÓ .....	10
QI GONG (CHI KUNG) .....	11
GOLF .....	12
JORNADA AQUÀTICA .....	13
FESTA D'ESTIU .....	14
DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS 2on BLOC	
BATEIG DE MAR: VELA .....	15
SENDERISME .....	16
TENNIS .....	17
PETANCA .....	18
AERÒBIC I DANCES .....	19
BOWLING .....	20
JOCS AQUÀTICS I DE WATERPOLO .....	21



## XVIII JORNADES ESPORTIVES DE CENTRES OCUPACIONALS 2014

### INTRODUCCIÓ

Les Jornades Esportives sorgeixen al 1996 per donar resposta a la demanda d'activitats lúdic-esportives a les persones amb discapacitat en el període d'estiu. Al llarg dels anys el període s'ha anat ampliant fins a tenir activitats durant gairebé tot l'any.

Actualment, aquestes jornades estan adquirint certa rellevància en diferents sectors esportius i socials del nostre entorn i, s'ha convertit en un referent d'integració i normalització, gràcies als esforços de moltes persones provinents dels diferents àmbits que fan possible el bon desenvolupament de les activitats.

En aquesta edició es vol comptar amb la participació dels últims cursos d'educació especial de les escoles d'educació especial de la comarca, amb l'objectiu de potenciar la transició a la vida adulta amb activitats atractives les quals afavoreixen la integració i socialització amb altres persones i/o col·lectius de característiques similars. A més de gaudir de tots els beneficis que unes jornades d'aquest tipus comporten.

### COSES A TENIR EN COMPTE:

L' HORARI aproximat de les activitats, serà de 10.00h a 13.00h.  
Exceptuant, aquelles activitats que s'indiqui un altre horari.



**ELS MONITORS:** TOTS ELS CENTRES PARTICIPANTS HAN DE FER-SE CÀRREC DELS SEUS USUARIS, això implica que han de responsabilitzar-se de GARANTIR EL PERSONAL DE SUPORT NECESSARI, ATENENT, ELS DIFERENTS GRUPS I/O NIVELLS SEGONS L'ACTIVAT.



## **SOBRE LES INSCRIPCIONS:**



**DATA MÀXIMA D'INSCRIPCIÓ.** Per tal de gestionar i organitzar les activitats, s'estableix com a data màxima per a la inscripció a les activitats el dia **2 De març** per a les activitats establertes en el **Primer Bloc** (Període: Març - Juliol) i el dia **4 de setembre** per a les activitats establertes en el **Segon Bloc** (Període: Setembre – Novembre).



**INFORMACIONS COMPLEMENTÀRIES.** És imprescindible que, en les inscripcions, s'inclouin totes aquelles informacions complementàries exposades, com els grups per a les activitats, els dies de preferència per a realitzar les activitats...

**AUTORITZACIONS ESPECÍFIQUES.** Per a poder participar en determinades activitats, és necessari, tenir en compte, les autoritzacions específiques que s'adjuntaran en un futur segons demanda de la entitat que col·labori en la activitat.

**NOMBRE MÀXIM DE PARTICIPANTS.** Per tal d'afavorir a un millor desenvolupament de les activitats, s'ha establert un límit màxim de participants per taller que cal respectar. En el cas que estiguéssiu interessats en que participessin més persones del vostre taller, preguem ens ho comuniquem, per tal de valorar ampliar el calendari del desenvolupament de l'activitat.



**CONDICIONS PER A LA PARTICIPACIÓ.** Per al bon desenvolupament de les activitats, és molt important que tingueu en compte, les **HABILITATS QUE REQUEREIXEN LES DIFERENTS ACTIVITATS.** A la part superior esquerra, d'on es detalla cada activitat, trobareu el nivell de dificultat, la descripció del qual és la següent:



**Nivell de dificultat baix:** activitats obertes a tots els participants.



**Nivell de dificultat mig:** permet participar als usuaris a partir de diferents adaptacions.



**Nivell de dificultat alt:** la participació requereix el seguiment normalitzat de l'activitat/joc.

**ON ADREÇAR-VOS?** Per fer arribar les vostres inscripcions, dirigiu-vos a:

- **Fundació Privada Onada**  
E-mail: [psicolegco@onada.org](mailto:psicolegco@onada.org)

Per qualsevol consulta o aclariment podeu adreçar-vos a qualsevol de les dues entitats organitzadores:

- Consell Esportiu del Tarragonès (Tel.: 977.249.484)
- Fundació Privada Onada (Tel. 607.840.192/977.55.29.26).





## PROGRAMACIÓ I DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS:

### XIX JORNADES ESPORTIVES DE CENTRES OCUPACIONALS 2015

#### 1er BLOC D'ACTIVITATS

Nivell de dificultat



## TENNIS TAULA

---

### CONTINGUT

Realització de diferents jocs per a la pràctica de l'esport del tennis taula. Així com, també, el joc reglat. Amb la col·laboració dels alumnes del IES Collblanc es fomenta la integració de diferents col·lectius.

---

### PARTICIPANTS

Màxim 6 participants per taller.

---

### LLOC

Institut Collblanc (La Canonja).

---

### DATA/ES

11 de Març.

---

### COL-LABORA



Institut Collblanc (La Canonja).

---

### COST

Gratuïta.

---





Nivell de dificultat



## TIR AMB ARC

### CONTINGUT

L'activitat consisteix en el llançament de fletxes en un arc per encertar una diana o altres elements de joc, situats a una distància determinada. Amb la col·laboració dels alumnes de la escola de la Pobla de Mafumet.

### PARTICIPANTS

Màxim 8 participants per taller.

### LLOC

Pavelló esports Pobla de Mafumet

### DATA/ES

25 Març

### COL·LABORA



Club TAU Tarragona



Ajuntament de la Pobla de Mafumet

### COST

Gratuïta.





Nivell de dificultat



## BITLLES TRADICIONALS CATALANES

---

**CONTINGUT**

Es tracta d'un joc tradicional català, el jugador llença fins a tres bitllets des d'una distància predeterminada, l'objectiu principal es fer bitlla, és a dir, tombar cinc de les sis bitlles.

---

**PARTICIPANTS**

Màxim 8 participants per taller.

---

**LLOC**

Institut Collblanc (La Canonja).

---

**DATA/ES**

15 d'abril

---

**COL-LABORA**

Institut Collblanc (La Canonja).

---

**COST**

Gratuïta.

---







Nivell de dificultat



## INICIACIÓ A L'EQUITACIÓ

### CONTINGUT

Donar a conèixer l'equitació i el món del cavall des d'una visió lúdica. Apropament al cavall, tasques d'higiene, preparació de l'equipament, muntar - passeig per pista i fora de pista – i acomiadament.

Podeu portar pastanagues, pomes i enciam per si voleu donar de menjar als cavalls.  
**És imprescindible fer entrega de l'autorització de l'hípica, adjunta al dossier.**

### PARTICIPANTS

Màxim 6 participants per dia.

### LLOC

Centre Hípic Adaptat Mas Aragó (El Pont d'Armentera)

### DATA/ES

Dates disponibles: 21 d'abril. 5 de maig.

Heu d'indicar a la inscripció la preferència pel que fa als dies per a realitzar l'activitat. Aquests quedaran establerts per rigorós ordre d'inscripció.

D'altra banda, si el nombre d'inscripcions a l'activitat ho requereix, s'ampliarà el calendari de l'activitat.

### COL-LABORA



Centre Hípic Adaptat Mas Aragó

### COST

25 € per participant.





Nivell de dificultat



## PADEL

---

### CONTINGUT

Jornada d'iniciació al pàdel amb material tou i alternatiu. El pàdel és un esport que es juga amb raquetes i es duu a terme entre dues parelles (dobles). Es similar al tennis amb la diferència de la raqueta i el camp de joc, ja que aquest té parets que es poden utilitzar en el joc.

---

### PARTICIPANTS

Màxim 6 participants per taller.  
Recordeu que per al bon desenvolupament de l'activitat, així com per garantir un bon ús de les instal·lacions, els participants han de comptar amb les habilitats per participar en el joc.

---

### LLOC

TARRAGONA PÀDEL INDOOR

---

### DATA/ES

29 d'abril

---

### COL·LABORA



Pàdel amb tu Tarragona Padel Indoor

---

### COST

Gratuït

---






Nivell de dificultat



## JOCS D'EQUIP I FRONTÓ

---

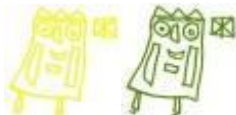
<b>CONTINGUT</b>	Jornada d'esports tradicionals com basquet i/o futbol adaptat a les necessitats de tots els participants. Amb circuits de proves i tasques d'habilitats.
<b>PARTICIPANTS</b>	Màxim 8 participants per taller. Recordeu que per al bon desenvolupament de l'activitat, així com per garantir un bon ús de les instal·lacions, els participants han de comptar amb les habilitats per participar en el joc.
<b>LLOC</b>	Institut Vila-Seca
<b>DATA/ES</b>	13 de Maig
<b>COL·LABORA</b>	 Institut Vila-Seca
<b>COST</b>	Gratuïta

---





Nivell de dificultat



## QI GONG (CHI KUNG)

---

**CONTINGUT**

es una teràpia medicinal d'origen xinès que pertany al mateix grup que altres teràpies com el tai chi o el reiki. Ajuda a eliminar tensions i l'estrès.

---

**PARTICIPANTS**

Màxim 8 participants per taller.

---

**LLOC**

Parc Francolí

---

**DATA/ES**

27 de maig

---

**COL·LABORA**

Mònica Reig Forcada.

---

**COST**

Gratuïta.

---





Nivell de dificultat



## GOLF

---

**CONTINGUT**

Bateig de golf amb material alternatiu en el que es faran llançaments a les diferents zones de pràctiques del camp, sota la supervisió d'un monitor de golf especialista.

---

**PARTICIPANTS**

Màxim 6 participants per taller.  
Recordeu que per al bon desenvolupament de l'activitat, així com per garantir un bon ús de les instal·lacions, els participants han de comptar amb les habilitats per participar en el joc.

---

**LLOC**

Club Golf Costa Daurada. El Catllar

---

**DATA/ES**

10 de juny

---

**COL·LABORA**

Club Golf Costa Daurada

---

**COST**

Gratuït

---





Nivell de dificultat



## JORNADA AQUÀTICA

---

### CONTINGUT

Desenvoluparem jocs i activitats lúdic-esportives al medi aquàtic, sota la supervisió de personal qualificat. Recordeu que pel bon funcionament de l'activitat, així com per garantir un bon ús de la piscina, els participants han de comptar amb les habilitats per estar dins de l'aigua.

---

### PARTICIPANTS

Màxim 8 participants per taller.

---

### LLOC

PISCINA MUNICIPAL DE LA SECUITA

---

### DATA/ES

8 de juliol

---

### COL·LABORA



Ajuntament de La Secuita

---

### COST

Gratuit

---





Nivell de dificultat

**FESTA D'ESTIU****CONTINGUT**

Les activitats previstes consistiran en activitats aquàtiques, musicals, balls, jocs, ... i un aperitiu de final de festa. Un cop finalitzada l'activitat, si esteu interessats podeu quedar-vos a dinar o gaudir d'un bany a les piscines municipals. Si us ve de gust, podeu fer una passejada pel poble i conèixer el seu castell. Aquests suggeriments no formen part de l'activitat de la festa d'estiu, serà cada centre qui l'organitzi. Cal portar roba còmoda o esportiva per a les activitats.

**PARTICIPANTS**

Màxim 15 participants per taller.  
Donat la tipologia de l'activitat, el nombre de participant ha d'ajustar-se al nombre establert, per tal de garantir el bon desenvolupament d'aquesta.

**LLOC**

Torre d'en Guiu – El Catllar

**DATA/ES**

15 de juliol

**COL·LABORA**

Ajuntament del Catllar, Àrea de Cultura

**COST****Gratuït.**



## 2on BLOC D'ACTIVITATS

Nivell de dificultat



### **BATEIG DE MAR: VELA**

---

#### **CONTINGUT**

Aproximació als coneixements tècnics de la navegació en regueró. L'activitat consisteix en la preparació de l'embarcació i fer una passejada. És important portar per a l'activitat: roba esportiva, el banyador posat, gorra, ulleres de sol i crema protectora solar. Es farà entrega del certificat acreditatiu, corresponent al nivell blanc.

És imprescindible fer entrega de l'autorització del Reial Club Nàutic, i del **Full bateig/Vela , adjunt al dossier.**

---

#### **PARTICIPANTS**

Màxim 5 participants per taller i dia.

---

#### **LLOC**

Reial Club Nàutic de Tarragona (Port Esportiu de Tarragona).

---

#### **DATA/ES**

15, 16 i 17 de setembre.

Heu d'indicar a la inscripció la preferència pel que fa als dies per a realitzar l'activitat. Aquests quedaran establerts per rigorós ordre d'inscripció.

---

#### **COL-LABORA**

Reial Club Nàutic de Tarragona (Port Esportiu de Tarragona).



---

#### **COST**

20 € per participant.

---







Nivell de dificultat



## SENDERISME

---

### CONTINGUT

Activitat pensada per aquells usuaris que gaudeixen del contacte amb la natura. És important portar per a l'activitat: roba esportiva, gorra, ulleres de sol, crema protectora solar, entrepà i aigua.

---

### PARTICIPANTS

Màxim 15 participants per taller.

---

### LLOC

Parc de la Torre d'en Guiu. El Catllar



---

### DATA/ES

30 de setembre

---

### COST

Gratuïta.

---





Nivell de dificultat



## TENNIS

---

**CONTINGUT**

Jornada d'iniciació al tennis amb material tou i alternatiu. El tennis és un esport que es juga amb raquetes i es duu a terme entre dos jugadors (individuals) o entre dues parelles (dobles).

---

**PARTICIPANTS**

Màxim 8 participants per taller.

---

**LLOC**

Institut Torredembarra

---

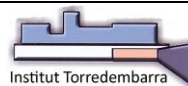
**DATA/ES**

7 d'octubre.

---

**COL·LABORA**

Club tennis Torredembarra



Institut Torredembarra

---

**COST**

Gratuïta.

---





Nivell de dificultat



## PETANCA

---

### CONTINGUT

El joc de la petanca consisteix en llençar una sèrie de boles metàl·liques amb el propòsit d'apropar-se, el més possible, a una bola petita de plàstic o de fusta (bitllet) que ha estat llençada anteriorment per un dels jugadors. Un cop s'ha llençat el bitllet, cada jugador llença, per torn o ronda, tres boles si juga en la modalitat de parelles i dues boles si aquest juga en la modalitat de triplets. S'estableixen 3 nivells; Bon Joc (A), Joc Mitjà (B) i Joc Principiants (C).

---

### PARTICIPANTS

Màxim 8 participants per taller.

---

### LLOC

Col·legi Sant Pau Apòstol (Tarragona)

---

### DATA/ES

21 d'octubre.

---

### COL-LABORA



Col·legi Sant Pau Apòstol (Tarragona)

---

### COST

Gratuïta.

---





## AEROBIC I DANSES

---

### CONTINGUT

Jornada matinal on es desenvoluparan diferents activitats, dinàmiques i jocs al voltant dels ritmes musicals. Aquesta activitat la dirigirà una monitora especialitzada que en altres ocasions a col·laborat amb nosaltres.

---

### PARTICIPANTS

Màxim 6 participants per taller.

---

### LLOC

Col·legi La Salle Torreforta

---

### DATA/ES

4 de novembre

---

### COL·LABORA



Col·legi La Salle Torreforta

---

### COST

Gratuïta

---





## BOWLING

---

**CONTINGUT**

Joc tradicional que consisteix en que el jugador llença dues tirades per intentar tombar el màxim de bitlles. Realitza strike si tomba les deu bitlles en la primera tirada. La instal·lació de la bolera disposa de servei de cafeteria.

---

**PARTICIPANTS**

Màxim 6 participants per taller.  
Recordeu que per al bon desenvolupament de l'activitat, així com per garantir un bon ús de les instal·lacions, els participants han de comptar amb les habilitats per participar en el joc.

---

**LLOC**

Bowling Diverland (Polígon Les Gavarres - Tarragona).

---

**DATA/ES**

11 de novembre

---

**COL·LABORA**

Bowling Diverland (Tarragona).

---

**COST**

3.90 € per participant (sabates incloses).

---





## JOCS AQUÀTICS I DE WATERPOLO

---

### CONTINGUT

Desenvoluparem jocs i activitats lúdic-esportives com les de waterpolo en piscina coberta, sota la supervisió de personal qualificat. Recordeu que pel bon funcionament de l'activitat, així com per garantir un bon ús de la piscina, els participants han de comptar amb les habilitats per estar dins de l'aigua.

---

### PARTICIPANTS

Màxim 6 participants per taller.  
Recordeu que per al bon desenvolupament de l'activitat, així com per garantir un bon ús de les instal·lacions, els participants han de comptar amb les habilitats per participar en el joc.

---

### LLOC

Club natació Tarraco

---

### DATA/ES

18 de novembre

---

### COL·LABORA



Club Natació Tarraco

---

### COST

Gratuïta

---

