

# Güeeppo!!



Revista de l'Escola Joan de Palà

Pasqua 2017



# SUMARI

**EDITORIAL**

**AMPA**

**ED. INFANTIL**

**“ELS POLLETS”**

**CICLE INICIAL**

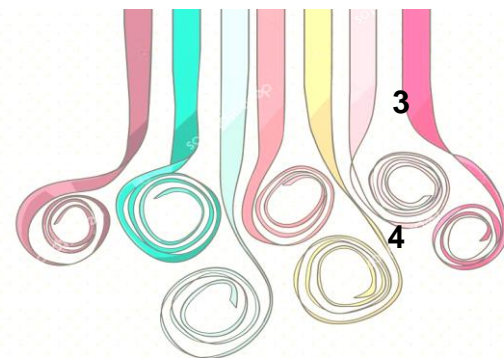
**“FEM CONFERÈNCIES”**

**CICLE MITJÀ I 5è**

**“CARNAVAL”**

**UN MATINAL MOLT MUSICAL**

**VISITA DE L'EQUIP ICP MANRESA**



**5**

**6**

**11**

**12**

# EDITORIAL

És sabut que l'esport presenta nombrosos beneficis per a la nostra salut, tant física com mental. No obstant això, ens preguntem: què succeeix en el cas dels nens/es?, l'esport té els mateixos beneficis que en els adults?. La resposta és negativa. L'exercici físic comporta considerables beneficis en la infància també, però aquests són diferents dels quals es donen en l'edat adulta.

En aquest article es presenten els aspectes positius que practicar esport implica i algunes qüestions a tenir en compte en l'inici a l'activitat esportiva dels nens i adolescents.

Els beneficis que aporta l'esport, concretament durant l'etapa de la infància i de l'adolescència, són els següents:

- Els ajuda a superar la **timidesa** i a desenvolupar les seves **habilitats socials** ja que han d'obrir-se als altres.
- Els serveix com a **ingrés a la societat** ja que han de seguir unes regles pautades. El fet d'haver de complir unes normes també contribueix a l'autoregulació del nen, a aprendre a frenar impulsos excessius.
- Afavoreix l'**autonomia** del nen, ja que es tracta d'un àmbit en el qual es troben sols (en absència dels pares i mares).
- En el cas de l'esport en equip, els ensenya a ser **menys individualistes**, més **empàtics** i més **col·laboradors** ja que han de jugar amb altres persones i han de respectar a les figures d'autoritat.
- A nivell físic els ajuda a desenvolupar la **força** dels músculs i a **coordinar** els moviments. A més, també millora la seva **flexibilitat** i **agilitat**. D'aquesta manera, també afavoreix a un correcte creixement del nen.
- Estimula la **higiene** i la **salut** (evitant l'obesitat, prevenció d'osteoporosi, prevenció de diabetis tipus II).
- Contribueix a una sensació de **benestar mental** ja que genera endorfines (neurotransmisors cerebrals anomenats "les hormones de la felicitat").
- Millora la seva **autoestima** ja que se sent valorat pels altres.
- Els ensenya que han de complir amb una sèrie de **responsabilitats** i **obligacions**.

Tot i que l'exercici físic afavoreix el desenvolupament personal, físic i emocional dels nens, existeixen una sèrie de consideracions a tenir en compte.

- Una de les coses més importants a tenir en compte és que l'esport ha de convertir-se en una pràctica divertida per al nen/a. Per aquest motiu, **no podem forçar al nen/a** a practicar esport quan no ho desitja. Els infants o adolescents han d'entrenar de forma lúdica, evitant que suposi cap tipus de sofriment o sacrifici.
- És bo que l'esport escollit sigui de caràcter competitiu però sempre dins d'uns límits. Resulta important **inculcar** al nen alguns valors com el **respecte**, el **companyerisme** i el saber perdre per així evitar futures frustracions.
- Resulta convenient guiar i ajudar al menor en l'elecció de la pràctica esportiva ja que aquesta ha d'estar d'acord amb les **qualitats i amb la constitució corporal** de l'infant.
- És important explicar al nen/a que prèviament a l'exercici físic ha de realitzar-se un **escalfament** amb l'objectiu de prevenir lesions. Així mateix, també han de realitzar-se **estiraments** en finalitzar la sessió d'entrenament.

# AMPA

Des de l' Ampa, us presentem aquest bonic poema, per donar l'entrada a la tan esperada primavera. Esperem que us agradi!

## LA PRIMAVERA

Pra, pre, pri.

La primavera, la primavera.

Pra, pre, pri.

La primavera, ja es aquí.

Pra, pre, pri.

Canten els ocells, les papallones volen.

Pra, pre, pri.

Sortim a jugar tots al jardí.

M'agrada cantar, saltar i ballar.

M'agrada jugar i amb els meus amics a l'escola anar.

M'agrada quan surten les flors al meu voltant.

Per poder olorar-les cada instant.

Per fi, ja es aquí. Per fi, ja ha arribat.

Ja ho podem dir tots ben alt.



HANA



# ED. Infantil – ELS POLLETS



PIU

LA ASTERANS BA RUTA 9 OUS AM UNO  
INCUBA PORA  
ALSBAMUIDI 15 DIAS  
ALA I VUBADORA NIKAN LA TEMPERATURA  
AL DIA SEB A NERA AL PIU  
I UNA MILA MEST AMEDANAL PAU



FINAMEN BASURTI  
IALCAMPIO ALAN I BIEL  
RAMON I AARON



PIU



# CICLE INICIAL - FEM CONFERÈNCIES

Els nens i nenes de primària aquest trimestre hem presentat les nostres conferències a tots/es els/les alumnes de l'escola i també als pares, mares i familiars que han volgut venir a veure'ns.

Com que aquest any el tema transversal que estem tractant són els jocs i esports, les nostres presentacions han tractat sobre aquest tema. Hem après moltes coses de tots els esports que s'han explicat. Aquí us deixem un recull de fotografies de totes les conferències:





**EDGAR SAN MARTÍN, 2n: Els escacs artístic**



**IRENE HERNÁNDEZ, 2n: El patinatge**



**MARIA FREIXA, 2n: Salt de tanques**



**HUC CANTERO, 2n: Motocròs**



**ARAN HENESTROSA, 2n: El futbol**



**ZAIRA RODRÍGUEZ, 3r: El futbol**



**JÚLIA SALAZAR, 3r: La hípica**



**BETRAT LLOBET, 3r: L'escalada**



**CHRISTIAN HERNÁNDEZ, 3r: EL BÀSQUET**



MARIA SINFREU, 4t: El tenis



MYRYAM BENALÍ, 4t: L'esquí



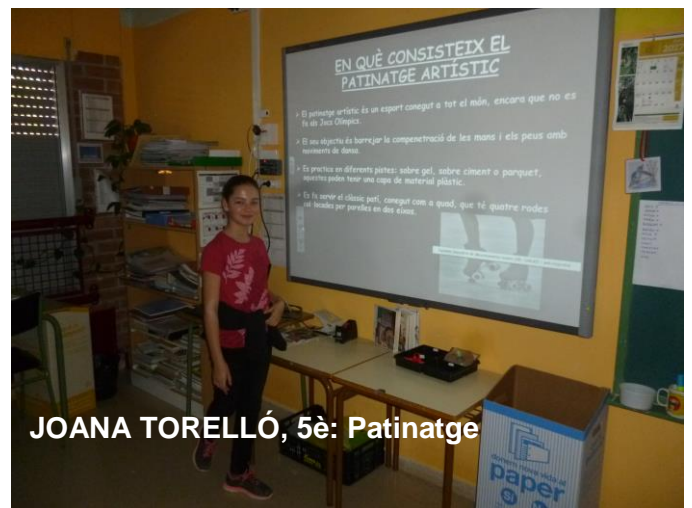
GUIU CANTERO, 4t: La pesca



JOEL PINTÓ, 4t: Tir amb arc



MARTÍ MONTOYA, 5è: Mountain bike artístic



JOANA TORELLÓ, 5è: Patinatge



YASMINA BENALÍ, 5è: Tir olímpic artística



ALÍCIA LLOBET, 5è: Gimnàstica



## CICLE MITJÀ I 5è - CARNAVAL

El dia 24 de febrer vam celebrar la festa de Carnaval amb les dues escoles de la ZER el Cardener. Va ser molt divertit!

Abans de tot, a classe de plàstica, vam fer les disfresses. Com que aquest any estem treballant el projecte interdisciplinari dels esports, doncs ens vam disfressar d'esportistes olímpics.

També, el grup de 5è vam fer una bandera gegant amb el dibuix de les anelles olímpiques (de color negre, blau, verd, groc i vermell). També vam preparar el pregó de carnaval, que el compartíem amb l'alumnat de 6è de Valls de Torroella.

Quan va arribar el gran dia, a primera hora van arribar els/les alumnes de l'escola Sant Esteve de Valls de Torroella. L'alumnat de Primària, ja disfressats, vam pujar en autocar a Cardona, cap a la plaça de la biblioteca per esperar als nens i nenes d'Educació Infantil. Allà ens vam pintar el cabell i ens vam dibuixar les cinc anelles olímpiques a la cara.

Més tard, ens vam aplegar tots/es, per a fer la rua de Carnaval amb totes les altres escoles del municipi. Aquest any anàvem els primers, portant la bandera olímpica i banderejant-la sense parar!

Anàvem pels carrers, al ritme de la banda de música de Cardona, ballant, cantant, saltant...

Com que hi havia risc de pluja, es va decidir d'anar al pavelló. Era ben ple de gent! I allà vam seure en rotllanes i vam esmorzar coca i xocolata. Estava boníssim tot!

Seguidament, vam llegir el pregó. Estàvem una mica nerviosos, però va sortir prou bé!

A continuació, el grup d'animació "Ai Carai" va fer-nos ballar, cantar, jugar, riure molt... Va ser un no parar!

Com sempre, vam acabar cantant la famosa cançó de "La babosa"! Vam riure molt!



Després, al tornar a la Coromina altra vegada amb l'autocar, ens vam fer fotos tots plegats a les escales de l'escola. I tot seguit, vam entrar amb les famílies cap al pati de l'escola i vam ballar la cançó de "M'agrada l'esport" que ens havia ensenyat l'Esther de música. Va ser genial!



Com que feia molt bon dia, dinàrem tots plegats al pati de l'escola. A la tarda, vam fer activitats esportives i joc lliure. Podíem jugar a futbol, bàsquet, javelina, llit elàstic... Aquest últim és el que més va agradar! Es van fer torns perquè hi pogués pujar tothom. Ens ho vam passar molt bé!



Finalment, quan va arribar l'hora de plegar, vam

sortir a fora per dir adéu als nens i nenes de Valls de Torroella. Va estar un dia intens, amb moltes emocions i

ens ho vam passar genial tots plegats!

Ara fins la propera!

# UN MATINAL MOLT MUSICAL

**JÚLIA:** La Júlia va començar a Musicant ja fa 3 anys. Toca el clarinet i ho fa molt bé. Va tocar amb la Sara i la Maria i després ella sola.

**MARIA:** Al mes de setembre va començar a tocar el clarinet i mica en mica va trobant les dificultats i superant els nous reptes.

**ALICIA:** Abans tocava l'acordió i ara la flauta travessera. Crec que ha trobat el seu instrument. Li encanta!

**YASMINA:** Toca la guitarra, només fa 7 mesos, però ho fa molt bé. Està il·lusionada en aprendre més! Amb la Sara omplen casa seva de música.



**HUC:** Toca la bateria fa 7 mesos. El seu professor és membre dels "Strombers".

**SARA:** Toca el clarinet des del setembre. Ja sap tocar petites melodies. Fins i tot va fer un trio amb la Júlia i la Maria.

**BERNAT:** Toca el trombó i ho fa molt bé. Per poder estudiar a casa en té un que és de plàstic. Pel seu so, ningú ho diria!

**ROSER:** La nostra convidada, i àvia del Biel de P4, la Roser, toca el clarinet baix. Els seus inicis van ser amb el clarinet, però el so greu del baix la va enamorar. És una dona amb empena i amb ganes de superar-se. Li agrada la música i ens va ensenyar que si tens un somni has de lluitar i que l'edat no sigui un entrebanc. Gràcies Roser!

**ESTHER:** Toca el fagot des de fa molt anys però quan va tenir el seu fill gran, va haver de deixar d'anar a classe de fagot. Aprofitant el matí musical que es va crear a l'escola, va portar aquest instrument tant especial per ensenyar-lo als nens i nenes de l'escola.

**GRÀCIES A TOTS I TOTES. QUE PER MOLTS ANYS POGUEU REPARTIR I  
DISFRUTAR MOLTA MÚSICA**

## VISITA DE L'EQUIP ICL MANRESA

El dimarts 4 d'abril ens van visitar dos jugadors de l'equip de bàsquet de manresa ICL Manresa. Aquest equip porta una llarga trajectòria a la màxima competició de bàsquet a nivell estatal. Els jugadors que van venir a la nostra escola van ser Pere Tomàs i Peter Aranitovic.

La visita va constar de dues parts; la primera va ser una entrevista on els alumnes van poder preguntar curiositats sobre com era la seva feina o la seva vida com a jugadors professionals, i una segona part més lúdica on vam poder jugar tots junts una mica a bàsquet al pati de l'escola. Va ser molt divertit!!!

