

AMPAPA't

EL BUTLLETÍ DE L'AMPA DEL CEIP VILA OLÍMPICA / NÚM. 16 / BARCELONA, 22 D'ABRIL DE 2010

Editorial

Com marca la tradició, Sant Jordi no és només el Dia de la Rosa i del Llibre sinó que a la nostra escola és, a més, el dia de la sortida de l'AMPAPA't de primavera i aquest any continuem fidels a la nostra cita!

En aquesta ocasió hem volgut dedicar-lo a l'esport i els seus beneficis físics i mentals, centrant-nos en la pràctica esportiva de la canalla. Veureu que tant l'entrevista com l'article coincideixen en les bondats de practicar esport, tant en la seva vessant d'activitat física com també el foment del treball en equip, la disciplina i la superació personal.



Als nens l'esport els ve de petits com una cosa natural per les seves ganes de bellugar-se i no parar quiets -ara tots deuen estar fent que sí amb el cap mentre llegiu- però sovint l'arribada de l'adolescència suposa una ruptura o una disminució d'aquesta activitat. Depèn de nosaltres com a mares i pares encoratjar-los a fer uns esports que els agradin i que, sobretot, no deixin de fer-ne a partir de certa edat.

Bon Sant Jordi a tothom!

.-AG

Moments difícils

Per Agustí Clua

L'últim crit en esport el trobem en centres d'alt rendiment i universitats dels EUA. Consisteix a construir-hi piscines amb una fondària única d'1,6 metres (més o menys, amb l'aigua als múscles), perquè els esportistes, en comptes de nedar, caminin o corrin a la recerca de l'exercici perfecte, amb un risc zero de lesions musculars. Trencant el mite, entre d'altres coses, de la natació ordinària com a disciplina esportiva més completa, ja que, mal practicada, pot arribar a produir lesions irreversibles.

Més que esport més o menys complet, i deixant enrere l'anècdota, el que caldria inculcar als fills i reivindicar com a adults és la importància de l'esport a l'aire lliure, en equip, així com també els valors que transmet: l'esforç individual pel bé comú, la companyonia, la solidaritat, la disciplina... És en aquest sentit que cal recordar un cop més l'encert que el col·legi col·labori activament en el Pla Català d'Esport a l'Escola.

Són moments difícils, però. L'avenç de les noves tecnologies no ens ajuda gaire en aquesta tasca, avesats com estem a la imatge d'aquell jovent obsessivament atret per les pantalles, jugant, navegant o xatejant estirat al sofà, entre quatre parets. S'ha perdut part de l'encant del joc en equip amb què podíem seduir els nostres fills: no donem un bon exemple recloent-nos en un gimnàs, a realitzar individualment una activitat intensiva (molt d'esforç concentrat en poc temps).

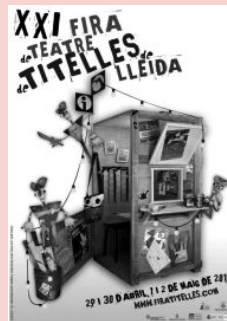
Tampoc hi ajuda gaire el fet que, quan després d'anys d'esforç i dedicació s'entra en el món de la competició, els nanos no puguin aspirar, ni a llarg ni a curt termini, a representar internacionalment el país on han nascut.

Són moments difícils que hem de saber afrontar entre tots: primer de tot, donant exemple, i no deixar tot el que fa referència al terreny esportiu en mans dels centres educatius.

Agenda Núria Fagella

Fira de Titelles a Lleida del 30 d'abril al 3 de maig
www.firatitelles.com

Els dies 29, 30 d'abril, 1 i 2 de maig de 2010, tindrà lloc la 21a Fira de Teatre de Titelles de Lleida. Lleida torna a ser la capital dels titelles, omplint d'espectacles infantils, familiars i per a públic adult, tots els racons de la ciutat.



Exploradors: aventura i biodiversitat

www.bioexplora.cat/exploradors

Aquesta exposició veu la llum dins el marc temporal de dues celebracions: la de l'any 2009, 200è aniversari del naixement de Darwin i 150è aniversari de la seva publicació cabdal, **L'origen de les espècies**. I l'altra, la que tindrà lloc el 2010, la **Convenció Internacional sobre Biodiversitat Biològica**.



SÓNAR KIDS, (13/6/10)

www.sonarkids.com

<http://2010.sonar.es/ca/noticies.php?id=77&>

17è Festival Internacional de Música Avançada i Art Multimèdia de Barcelona (13/6/10)

SonarKids és la nova proposta d'oci familiar concebuda per Sónar.

SonarKids està pensat perquè nens i pares aprenguin tot gaudint de la música, l'art i la tecnologia, d'una manera original i innovadora.



FESTA DEL JOC al Poble Espanyol (30/5/10)

Amb motiu del Dia Internacional del Joc, el Poble Espanyol dedica el mes de maig al JOC. Tots els diumenges del mes de maig les famílies podran gaudir d'un taller i un espectacle i, com a festa final, el 30 de maig se celebrarà la VI FESTA DEL JOC.

MURALS (taller familiar) Fundació Miró

www.fundacionmiro-bcn.org

Els diumenges 2, 9, 16 i 23 de maig.



Sovint, en l'àmbit urbà, ens sorprenen pintures a les parets, grafitis. Els assistents participaran col·lectivament en la realització d'una obra de gran format.

EL CONTE DE LA LLETERA (Xip-Xap titelles)

www.fundacionmiro-bcn.org

Durant el mes de maig.

Els dissabtes a les 17:30h

Els diumenges i festius a les 12h

Espectacle de titelles amb música en directe i dos titellaires que ens expliquen el conte de la lletera d'una forma molt divertida i entretinguda. Aneu preparant la veu perquè haureu de cantar moltes cançons.

PIRATS (Teatre Poliorama)

www.3xtr3s.com/polio/ca/

Del 2/5/10 al 30/5/10

Els diumenges a les 12h

L'obra de teatre **Pirats: els "joglars flotants"** és una història inventada que explica les aventures d'uns fascinants personatges, insòlits i curiosos, amb els què el públic podrà interactuar assaborint el conflicte, l'acció, la superació personal, l'humor i sobretot la música!

Els tripulants d'un vaixell que va cap al casament de la filla del capità viuran moltes aventures al mar del Carib.



*Recomanat a partir de 6 anys

L'Entrevista per Enric Senabre

Entrevista a Nacho Solozábal, exjugador de la secció de bàsquet del Futbol Club Barcelona, comentarista de TV3 i director de l'escola de bàsquet que porta el seu nom

"LA PRÀCTICA DE L'ESPORT A DIFERENTS NIVELLS TAMBÉ ÉS UN MOLT BON EXERCICI DE DISCIPLINA I D'ASSUMIR RESPONSABILITATS"



El Nacho Solozábal ha sigut un dels jugadors de bàsquet del Futbol Club Barcelona que ha assolit més títols de lliga ABC i copa del Rei d'aquest esport, així com una medalla de plata als Jocs Olímpics de 1984, i està considerat com un dels millors bases catalans de la història i dels millors d'Europa del seu moment. Amb tota una trajectòria

professional vinculada a aquest esport, també treballa com a comentarista. Actualment dirigeix una escola de bàsquet en un dels centres esportius de la Vila Olímpica. Hem volgut entrevistar-lo perquè ens comentés diversos temes al voltant de la pràctica de l'esport des de ben petits, i també sobre el bàsquet en concret.

ES.- Quines són, des del teu punt de vista, les virtuts d'implicar els/les nens i nenes en la pràctica d'algun esport?

NS.- Sóc de l'opinió que la pràctica de qualsevol esport és una part molt important en l'aprenentatge dels nois i noies des de ben petits. Ja sigui per la seva vessant com a activitat complementària al que es fa al col·legi, com per als que s'hi vulguin dedicar a un nivell major d'implicació, tot participant en competicions. Les virtuts de qualsevol esport (especialment si es juga en equip) són les d'aprendre a treballar en equip i a fer pinya, a introduir nocions de sacrifici i de potenciar l'ajut mutu; alhora, desenvolupar qualitats físiques i humanes que es poden aplicar després en diferents àmbits de la vida.

ES.- Com es pot vincular la pràctica d'un esport amb regularitat setmanal al que ja es fa a l'escola, considerant que allà ja fan educació física i també els horaris que tenen els nens?

NS.- Tot i que per sort ja hi ha una bona pràctica de l'esport dins dels horaris escolars, en molts casos l'afició d'un nen o nena a un esport concret és una molt bona oportunitat per a aprofundir en la pràctica i els conceptes del que et deia sobre les virtuts de l'esport en general. Com a activitat extraescolar, per tant, és molt recomanable poder canalitzar la curiositat o afició dels més petits en quelcom que impliqui una rutina de seguir desenvolupant-se físicament; quelcom que, en comptes d'estar renyit amb el desenvolupament intel·lectual, ajuda a potenciar-lo de manera integral, especialment en edats en què activitat física i mental estan tan estretament lligades.

ES.- Quan a un nen o nena li agrada molt i ho fa bé en algun esport, i apunta que de més gran podria competir a un nivell més alt tot dedicant-hi més temps, com es pot compaginar la pràctica esportiva intensiva amb els estudis?

NS.- Sovint algun pare o mare que es troba amb aquesta possibilitat, quan tenen un fill que està molt motivat a implicar-se amb més dedicació a la pràctica d'algun esport, el primer que consideren és lògicament com li pot afectar acadèmicament, quan per exemple sovint tenen molts deures. El primer que caldrà és saber organitzar-se, quadrar bé els horaris perquè amb una gestió mínima de temps aquest nen pugui seguir formant-se com a esportista sense perjudici del temps que ha de destinar a l'estudi. Per una altra banda, la pràctica de l'esport a diferents nivells també és un molt bon exercici de disciplina i d'assumir responsabilitats. De saber gestionar-se el dia a dia per arribar bé a tot, sabent seguir entrenant en el que ens agrada sense detriment de la resta de coses importants en la nostra vida.

(continua al darrere)

(continuació de l'entrevista)

ES.- Concretament, quines són les coses que destacaries del bàsquet com a pràctica esportiva?

NS.- Seguint amb el que deia al principi, es tracta d'un esport físicament també molt complet, on es treballa tot el cos de manera integral alhora que desenvolupa la coordinació a diferents nivells. Al mateix temps, té una sèrie de qüestions de reglament que el fan prou complex i ric en detalls, coses que també són positives de recalcar a nivell d'aprenentatge i d'adquisició de nocions. Respecte a tot allò inherent al treball en equip, és també un esport amb infinitud d'estratègies defensives i ofensives on és igual d'important saber jugar amb generositat com assolint protagonisme. La constància i el sacrifici són valors dels quals, com molts altres esports, depèn la bona pràctica del bàsquet, així com el respecte (pels companys, per l'entrenador, pels altres equips i la per la figura de l'àrbitre).

ES.- Com s'introdueix la pràctica del bàsquet?

NS.- Es pot treballar des de ben petits, a partir dels 5 o 6 anys, amb grups mixtos de nens i nenes (aquest esport està molt obert a la pràctica en equip sense distinció de gènere, i després té moltes possibilitats de competició entre equips femenins). En aquesta edat desenvolupen diferents activitats físiques, tot

familiaritzant-se amb la pilota, al mateix temps que treballen diferents habilitats motrius i de coordinació com les que es requereixen també per a altres tipus d'esports. En aquestes edats, i fins als 8 o 9 anys, es va familiaritzant amb el món del bàsquet principalment a través del joc. Però depèn molt també de cada cas i les habilitats del nen. Normalment, cap als 11 o 12 anys ja podem considerar que s'introdueixen les diferents nocions i pràctiques d'entrenament pròpies d'aquest esport, així com el joc entre equips.



els pares opinen

ACTIVITAT FÍSICA, SALUT I INFÀNCIA

Per Alberto Hernando. Group Manager Barcelona de Holmes Place-Europolis. Pare de la Carlota (3r), el Víctor (P4) i la Gal·la (P4)



L'activitat física, lluny de ser només una part imprescindible per a la millora del nen en el seu creixement físic o biològic, és una part essencial del seu desenvolupament INTEL·LECTUAL, EMOCIONAL i SOCIAL. També té beneficis sobre la salut que es transfereixen fins a l'edat adulta i, per últim, queda un romanent conductual (hàbits).

A tot això hem d'afegir un altre aspecte de molta rellevància avui en dia: la pràctica d'activitat física és cabdal per a la prevenció de l'OBESITAT INFANTIL, que als darrers anys ha esdevingut un problema a la nostra societat (més d'un 20% de nens ja pateixen sobrepès).

Per tot això, per la seva importància sobre la salut i qualitat de vida dels nostres fills, hem de parar molta atenció a assegurar-los que facin més que uns mínims d'activitat física. Hem de tenir en compte **FACTORS DE MOTIVACIÓ** com ara: la diversió, l'entorn familiar (suport i rol actiu del pares), la participació directa amb altres persones adultes (com professors, entrenadors...), altres models de rol (com esportistes professionals), la participació d'amics i companys, la facilitat d'accés a les instal·lacions i equipaments, el fet que el nen se senti segur (físicament), el seu sentiment que pugui fer-ho (que no s'ofegui o sigui molt dolent, per exemple) i millori a poc a poc; el fet que sigui una elecció personal (i no una imposició de pares), i d'altres.

Recomanacions sobre activitat física a la infància i l'adolescència:

1. Que els nens i adolescents realitzin almenys 60 minuts (i fins a diverses hores) d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa tots o la majoria dels dies de la setmana.
2. Almenys dos dies a la setmana, aquesta activitat ha d'incloure exercicis per millorar la salut òssia, la força muscular i la flexibilitat.

Aquestes recomanacions sobre l'activitat física són els nivells mínims perquè nens i adolescents assoleixin beneficis per la salut. Si augmentem l'activitat es generaran beneficis addicionals!

Els nens i nenes poden dur a terme l'objectiu dels 60 minuts d'activitat física gràcies a acumular diverses sessions (curtes o llargues) com, per exemple, jocs espontanis (al pati, a prop de casa...), activitats esportives (bàsquet, futbol, hoquei patins...), activitats escolars (educació física), desplaçaments a peu o bici diaris, etc.

Aquells exercicis que impliquin moure tot el pes corporal (passejar) ajuden a mantenir el equilibri calòric en nens i adolescents. En el cas de salut òssia són més importants les activitats de força muscular, amb més tensions en ossos i articulacions, com córrer, salts, jocs de pilota o exercicis de gimnàstica. Altres jocs que impliquen transport, escalada i lluites contribueixen a la millora de la flexibilitat i la força muscular. Tot el conjunt d'activitats de diferents tipus i intensitats aporten les millores a tots els sistemes corporals de forma global. En nens més grans i adolescents, els exercicis i activitats a fer poden ser molt més semblants als dels adults.

Els nens i nenes d'avui en dia són menys actius físicament que a qualsevol altra època a causa dels canvis al nostre entorn físic i social (jocs tecnològics, televisió, etc). Els nivells d'activitat física, a més a més, tendeixen a disminuir amb l'edat, amb un declivi important a l'adolescència, en especial a les nenes. Per aquest motiu, hem de fer esforços especials per garantir l'activitat física en aquestes edats, tant en nens com en nenes. Les principals influències en el nivell d'activitat física en nens i adolescents són: les característiques personals, l'entorn familiar, l'entorn físic i l'entorn social.

Amb la finalitat de canviar de forma eficaç la conducta relativa a l'activitat física dels nens i adolescents d'ambdós sexes, els adults hem de comprendre les motivacions i barreres dels nens i nenes en relació a l'exercici, així com les seves creences, actituds i la percepció que tenen d'ells mateixos i el seu èxit respecte a l'activitat física.

Recordem: l'educació física o gimnàstica NO és una "maria" dins les assignatures dels nostres fills. L'activitat física dels nostres fills és uns dels aspectes més rellevants de la seva activitat diària per les implicacions explicades. DONEM-LOS OPORTUNITATS I MITJANS, MOTIVEM-LOS!!

Pa ecològic i nou cuiner

Comissió de Nutrició

La Comissió de Nutrició us comunica que, des del començament de curs, el pa que s'ofereix al dinar és ecològic i l'aigua és tractada per un aparell d'osmosi per millorar-ne el gust i eliminar la sorra que portava, canvis que han sigut ben acollits per la majoria de nens i nenes. Per una altra banda, aquest mes els nens i nenes han menjat taronges ecològiques. Tot i que ha sigut molta feina afegida per al personal de cuina, monitors i monitores, ja que varen haver de pelar-les, tallar-les i explicar a tots els nens i nenes per al què eren ecològiques -des d'aquí donem les gràcies a tots i totes- l'experiència va ser fantàstica: pel coneixement del procés de l'agricultura ecològica que varen explicar als nens i nenes, la forma, el color, l'olor i, sobretot, el gust. Seguirem treballant tots plegats per seguir en aquesta línia i anar incorporant a poc a poc aquests aliments.

També hem fet un canvi de cuiner (l'Antonio es va jubilar): es diu José Luis, té una àmplia experiència en cuina per a menjadors escolars, molta predisposició i iniciativa. Li donem la benvinguda i les gràcies perquè els nens i nenes estan molt contents amb el seu toc personal. BON PROFIT!

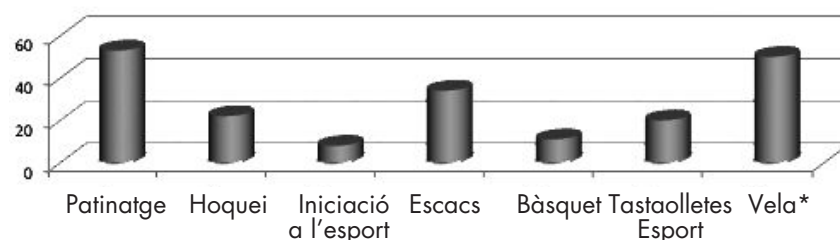
Xifres

Per Albert Girona

Nombre de nens apuntats a activitats extraescolars
Curs 2009-2010 a l'escola

ESPORT	Nº Nens
Patinatge	53
Hoquei	22
Iniciació a l'esport	8
Escacs	34
Bàsquet	11
Tastaolletes Esport	20
Vela (*)	50

*activitat no anual



Linkoteca

Per Kim Rizvi

ESPORT CATALÀ: www.esportcatala.cat/cms2/

Notícies del món esportiu català i bon llistat d'enllaços a moltes federacions esportives.

CLUB NATACIÓ BARCELONETA: www.cnab.org

Piscina on els nens i els nenes de l'escola Vila Olímpica fan extraescolars de natació

NOTÍCIES ESPORTIVES: www.enjoc.com

Més notícies del món esportiu, un taulell d'anuncis i una agenda

20 JOCS PRE-ESPORTIUS: www.scribd.com/doc/8423906/Jocs-Pre-Esportius

20 jocs per jugar amb un grup gran de nenes i nenes petits/petites que treballa temes com coordinació, agilitat i puntualitat.

MUSEU OLÍMPIC DE L'ESPORT: www.museuolimpicbcn.cat

El nou Museu Olímpic i de l'Esport pretén ésser "una finestra oberta a l'univers esportiu"

Llibres

Per Agustí Clua

• **El llibre blanc de l'esport a Catalunya.** Generalitat de Catalunya. Secretaria General de l'Esport. Barcelona 2003.

Un llibre per conèixer la realitat de l'esport a Catalunya en aquests inicis de segle (es va editar just abans de l'entrada del govern d'esquerra a la Generalitat). Amb un ventall variadíssim d'àmbits, des de l'esport que practica la gent gran fins a les diverses federacions i associacions del país. Una mirada detallada a un dels teixits més importants de la nostra identitat i que, actualment, millor ens representa arreu del món. Se n'ha de destacar la concepció àmplia que fa de l'esport, assenyalant cadascuna de les funcions que compleix; entre aquestes, la que més ens interessa, l'educativa, amb una radiografia al detall de la situació actual de l'esport escolar, des de Primària fins a la Universitat.

• **Estar en Forma. Un hàbit de vida saludable.** Vidal Cortada, Marta. Editorial Inde. - Barcelona, 2007.

Què millor per a aquest Ampapa't que recomanar un llibre en què una mare de l'Escola, la Marta Vidal (Pau Orive, 4t A), parla de l'esport com un hàbit saludable, sense cap mena de contraindicació. **Estar en forma...** parla dels beneficis de l'activitat física, de la seva planificació i les pautes a seguir en cada cas particular. I d'altres qüestions també importants, com són l'alimentació més adequada per a cada disciplina o activitat i les hores de descans necessàries. A més, insisteix en d'altres aspectes secundaris que facilita l'esport, com ara les relacions socials, i la inclusió i integració social.

**Podeu trobar aquest llibre a l'Abacus, la Casa del llibre o, per internet, a www.inde.com