Guia d’anticipació per a l’activitat d’atletisme

1. Introducció

- Benvolgudes famílies, estem molt emocionats de llançar aquest nou grup d'atletisme. És un espai dissenyat perquè tots gaudeixin i es beneficiïn de l'activitat física en un entorn inclusiu i segur.

- Data d'inici: 19 d'octubre - 20 de juny (excepte festius)
- Horari: Dissabtes de 10:45 a 11:45.
- Lloc: Pistes d'atletisme de Granollers, Barcelona.
- Durada: 1 hora per sessió.

2. Descripció del lloc i l’ambient

- Lloc: Pistes d’atletisme de Granollers, un espai ampli i a l’aire lliure amb vestuaris disponibles.
- Ambient: Estarem tranquils, els dissabtes no hi ha massa gent.
- Zones de descans: Hi haurà àrees designades per descansar si és necessari.

3. Com arribar–hi en cotxe

- Aparcament gratuït proper a les pistes: Pàrquing Tres Torres

  Carrer de Joan Vinyoli, 1, 08401 Granollers, Barcelona

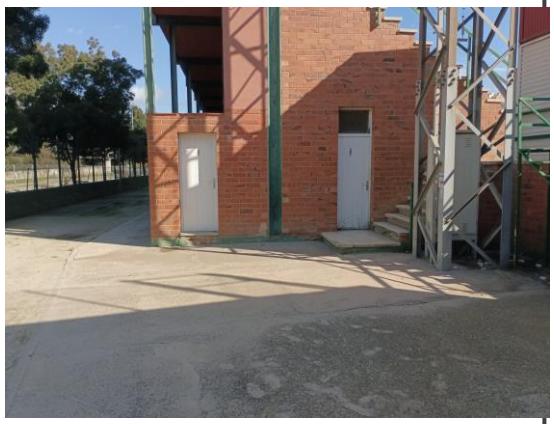
  https://maps.app.goo.gl/bVDq7ExfKVrrq6NX8

- Pista Atletisme Granollers

  Carrer del Camp de les Moreres, 08401 Granollers, Barcelona

  https://maps.app.goo.gl/Y2PoHaYKAf7syHgZ8

4. Vestuaris i banys



- Hi haurà vestuaris disponibles per canviar-se abans i després de l’activitat.

- També es disposarà de lavabos propers a les pistes per a l'ús de tots els participants.

5. Gimnàs en cas de pluja

- En dies de pluja o quan ho requereixin les nostres monitores, podrem utilitzar un gimnàs proper per a realitzar les activitats.

- El gimnàs ens permet continuar amb els jocs i entrenaments en un espai cobert i segur.

6. Activitats d’Atletisme

- Per als nens i nenes: Jocs i circuits dirigits per Rosmi, monitora especialitzada en atletisme y la psicòloga Sonia Sánchez de Söma Psicología, també corredora.

- Per als pares i mares: Entrenament específic alternant caminada i cursa, dirigit per Vanesa Moral i Jose Holgado, membres de l´associació

7. Què portar

- Roba còmoda i esportiva: Sabatilles esportives, samarretes i pantalons còmodes.
- Protecció solar: Gorra i crema solar, especialment durant els mesos d´estiu o si fa sol.
- Aigua: És important portar una ampolla d'aigua per hidratar-se.

8. Personal de suport

- Monitora d’atletisme: Rosmi s'encarregarà de guiar les activitats.
- Psicòloga especialitzada: Sonia Sánchez oferirà suport emocional i assegurarà un ambient segur.
- Membres de la junta de l´associació, Vanesa Moral y Jose Holgado.
- Voluntaris de l´associació TEA Vallès Oriental

9. Estructura de la sessió

- Inici: Benvinguda i explicació de les activitats.
- Jocs i circuits adaptades per als nens.
- Temps de pausa: Moments de descans durant la sessió.
- Finalització: Comiat i reforços positius per la participació.

10. Instruccions bàsiques per a l’activitat

- Seguir les instruccions dels monitors.
- Pares actius: Es demana la participació activa dels pares en les activitats, dels que volen participar.
- Zones tranquil·les: Hi haurà espais per a descansar si algun nen ho necessita, farem un espai de la calma.

11. Regulació emocional

- Pausa: Si algun nen es sobrecarrega, podrà fer una pausa a les zones tranquil·les.
- Objectes de confort: Recomanem portar objectes que ajudin els nens a relaxar-se. Nosaltres portaren objectes.
- Suport emocional: Sonia Sánchez estarà disponible per assistir en cas de necessitat.

12. Contacte i emergències

- Contacte: activitats@teavallesoriental.com per a qualsevol dubte abans o durant l'activitat.

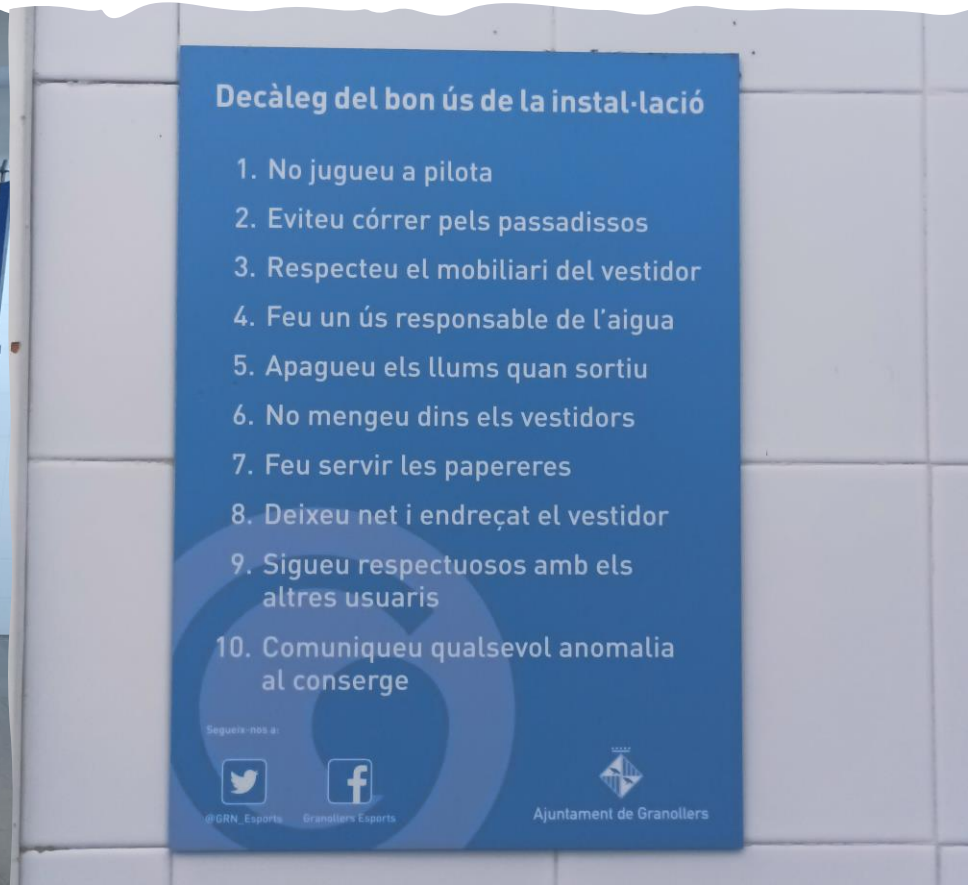
- Emergències: Personal disponible durant l'activitat per garantir la seguretat. Tenim voluntaris com els monitors de la Junta, Vanesa y Jose.

13. Imatges Pistes

14. Imatges Pistes

15. Imatges Vestuaris

16. Imatges Vestuaris



17. Imatges Gimnàs

18. Imatges Gimnàs

19. Imatge font d'aigua

20. Imatge banys a baix de les grades

21. Gaudeix de l'activitat!

- Estem segurs que aquesta activitat d’atletisme serà una gran oportunitat per gaudir, fer exercici i compartir moments en família.
- És una ocasió perfecta per superar barreres, fer nous amics i formar part d'una comunitat inclusiva.
- Vine amb ganes de passar-t’ho bé i viure una experiència inoblidable!

Col·laboradors

Volem agrair el suport dels nostres col·laboradors per fer possible aquesta activitat:

- Ajuntament de Granollers
- Rosmi Run
- Söma Psicologia