

En aquesta secció parlarem de totes aquelles activitats que s'organitzen puntualment al nostre centre: *semana contra la violència de gènere*, *Cross 2018*, *Premis a l'excel·lència*, *Cantània* .... Totes elles protagonitzades pels nostres companys i, en alguns casos, per nosaltres també. No dubteu en fer-hi un cop d'ull, estareu molt ben informats!

## SEMANA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

La setmana del **26 al 30 de Novembre** es va celebrar "**La setmana contra la violència de gènere**". El nostre institut es va voler sumar a la protesta convocada per diferents sindicats d'estudiants amb aquesta iniciativa: una campanya de protesta i sensibilització que va incloure la realització de diferents activitats al llarg de tota la setmana.

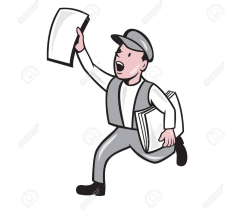
Els alumnes d'Educació Visual i Plàstica de 4t d'ESO van fer una exposició de fotografies al vestíbul en la que s'hi podien veure imatges que reproduïen els continguts sexistes que apareixen en moltes cançons que els adolescents, així com els adults, escolten habitualment.

Els més petits de l'institut, alumnes de 1r d'ESO, van compondre un rap contra aquesta xacra.



El dia 30 de novembre, els delegats i subdelegats de cada curs es van reunir per homenatjar a totes les víctimes de la violència de gènere amb un minut de silenci.

A més de totes aquestes activitats, es va voler elaborar un mural amb *post it* de colors que es va penjar al vestíbul. En aquestes notes, tant alumnes com professors, vam escriure frases o comentaris quotidians que consideràvem exemples de micromasclisme. El resultat va ser una exposició permanent que ens ajuda a



conscienciar-nos de la desaparició d'aquestes actituds i comportaments tan present en el nostre dia a dia també és cosa nostra.

## IV CROSS ESCOLAR



El passat **dissabte dia 17 de Novembre**, al *bosc de les capelles* de Vilanova del Vallès, es va fer "IV CROSS ESCOLAR", activitat que aquest any forma part també de les activitats voluntàries a les que es poden inscriure els alumnes del nostre institut dins del *Servei Comunitari*.

El dia anterior els nostres voluntaris es van trobar a les 13:35 per fer una reunió informativa a càrrec del coordinador de la cursa, l'Omar Galdón professor d'educació física de l'institut, que es va encarregar d'explicar als voluntaris algunes de les tasques a realitzar, com preparar el terreny o posar tanques pel circuit del dia després. La cursa solidària va transcorre durant el matí del dia 17, moment en el que moltes persones, tant de Vilanova com de fora d'ella, es van reunir en aquest espai per gaudir d'un dissabte a l'aire lliure.

Molts alumnes del centre van participar i, alguns fins i tot, van guanyar diversos premis. En el **cadet masculí** l'Izan Ramírez, de 3er B, va quedar en 3r lloc, David Morales (curs) en 4t. En la categoria **cadet femení** la Leyre Ramon, també de 3er B, que va quedar en 5r lloc i en la **categoria infantil** en Santi Vallvé (curs) es va classificar en 3r lloc.



Els alumnes que hi van participar com a voluntaris es van encarregar del control als circuits, d'entregar els dorsals, repartir aigües i medalles. Tots ells van treballar molt i la seva tasca va ser molt important pel desenvolupament d'aquest esdeveniment esportiu, un dels més importants del curs. Des d'aquí volem agrair-los la seva dedicació i entrega, sense ells això no hauria sigut possible.

## CIRCUIT DE CAL·LISTÈNIA

Quina va ser la nostra sorpresa al tornar de les vacances de Nadal i veure que al pati hi havia un *Circuit de Cal·listènia*. Aquesta idea va sorgir del Departament d'Educació Física amb l'objectiu que els alumnes de l'institut treballin exercicis físics amb el seu propi pes corporal.

Aquesta instal·lació està ubicada al pati de l'institut i en poden fer ús tots els alumnes. Es recomana no utilitzar-la sense l'ajuda dels professors d'educació Física, ja que podem fer- nos mal.



L'Omar, la Blanca i la Liliana van estar una setmana explicant i presentant als alumnes tots els exercicis es poden fer en aquest circuit i també ensenyant com es feien correctament per no patir una lesió.

Des d'aquesta secció hem volgut saber més coses sobre aquest Circuit i hem estat parlant una estona amb l'Omar, professor d'Educació Física del centre i un dels promotors d'aquesta iniciativa. A continuació podeu llegir alguns dels consells que ens va donar per fer-ne un ús responsable i correcte.

### ALGUNS CONSELLS PRÀCTICS

OMAR GALDÓN PROFESSOR D'EDUCACIÓ FÍSICA

**És recomanable utilitzar el Circuit de Cal·listènia cada dia?** Tres dies a la setmana és suficient. Se'n poden fer més però treballant zones diferents.



BREAKING NEWS

**Com vau aconseguir aquest circuit?** Ens va arribar informació via mail. Vam explicar els avantatges a l'equip directiu i van considerar oportú comprar-ho, ja que és podrà utilitzar tant en temps de classe com durant els patis.

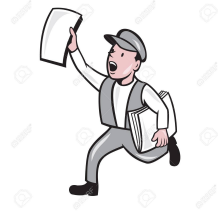
**Quant de temps és recomanable utilitzar a la nostra edat el Circuit de Cal·listènia?**

El treball de força amb el propi pes corporal és exigent. Amb una sessió de 15 minuts és suficient

**Es pot utilitzar aquest circuit fora d'horari escolar?** En principi no, ja que el centre tanca. Potser els dimarts a la tarda se'n podria parlar ja que els professors hi venim a fer reunions.

**Creus que aquest circuit pot aconseguir motivar als alumnes a fer més exercici?** Crec que sí, que tenim una bona oportunitat per aconseguir-ho.

MIREIA ONCALA I KAREN GÁMEZ



BREAKING NEWS