

# PROJECTE LLEIXA



Govern d'Andorra



## 2a EDICIÓ ACTIVITAT FÍSICA

**Història de  
l'esport**

**Modalitats  
esportives**

**Pràctica de  
l'activitat física**

**Activitat física,  
benestar i salut**

**Aprenentatge  
per la vida a  
través de  
l'esport**

**Altres  
documents  
interessants**



# Història de l'esport

**11-12 ANYS**

**13-14 ANYS**

**15-16 ANYS**

**MÉS DE 16 ANYS**



## HISTÒRIA DE L'ESPORT · 11-12 ANYS



**Si l'histoire des sports  
m'était contée**



**El gran llibre dels esports**



**Les noies juguem a tot!**



**Histoires inspirantes de  
sportifs pour jeunes  
lecteurs**



**El gran llibre de les  
Olimpíades**



**Superheroïnes de  
l'esport... amb poders  
com els teus**



**150 datos asombrosos  
sobre el rugby para  
niños curiosos**



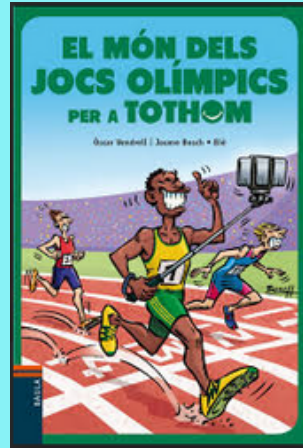
**Rafael Nadal i Roger  
Federer**



# HISTÒRIA DE L'ESPORT · 13-14 ANYS



**Simone Biles**



**El món dels jocs olímpics per a tothom**



**Pequeños grandes gestos en el deporte**



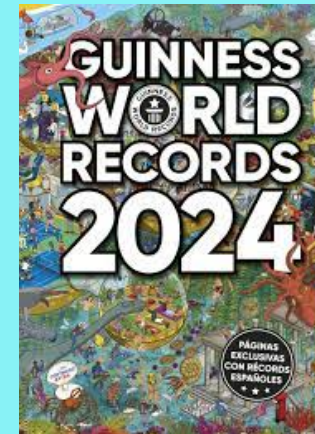
**Le grand livre des sports**



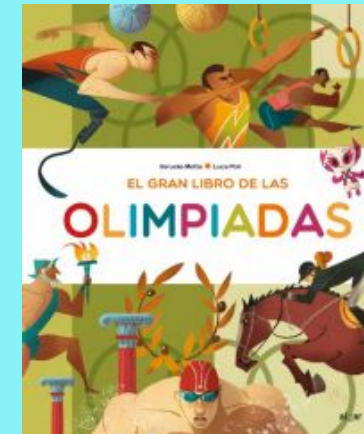
**100 petites histoires sur les Jeux Olympiques**



**World Football Records 2024**



**Guinness World Records 2024**



**El gran libro de las Olimpiadas**





## HISTÒRIA DE L'ESPORT · 15-16 ANYS



**Aitana Bonmatí: totes unides fem força**



**Rafa Nadal: simplemente leyenda**



**Mujeres en el deporte: 50 intrépidas deportistas que jugaron para ganar**



**Más allá de lo posible: un hombre, 14 ochomiles y...**



**Messi: el nen que no podia créixer**



**366 historias (y más) de los Juegos Olímpicos que deberías conocer**



**Elles competeixen**



**L'histoire officielle du Tour de France**



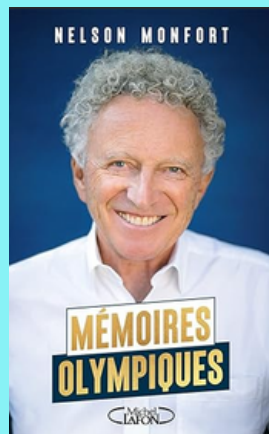
**Histoire du sport**



**100 histoires des Jeux Olympiques d'été: depuis 1894**



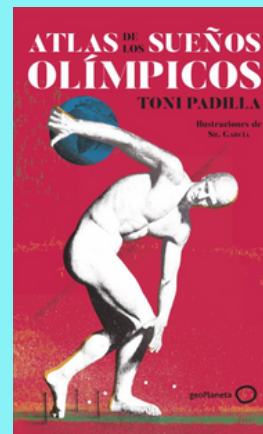
## HISTÒRIA DE L'ESPORT · MÉS DE 16 ANYS



**Mémoires olympiques**



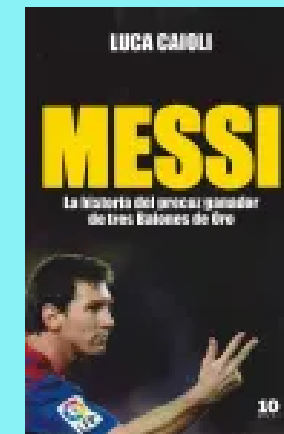
**Más que olímpicas**



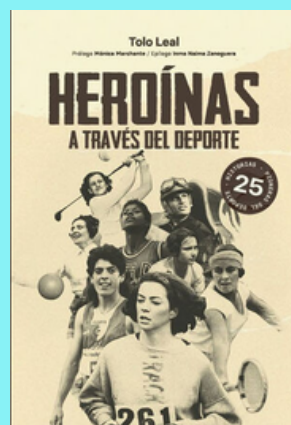
**Atlas de los sueños olímpicos**



**Lluita pel que vols i estima el que tens**



**Messi: la historia del precoz ganador de tres Balones de Oro**



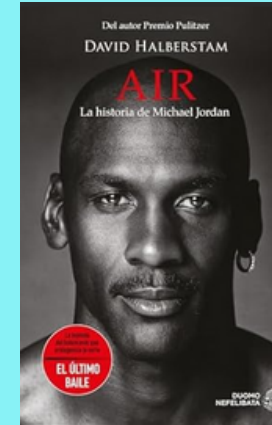
**Heroínas a través del deporte**



**Les fabuleux exploits des premières sportives: portraits de 120 femmes exceptionnelles**



**Històries de l'esport: més enllà dels rècords**



**Air: la historia de Michael Jordan**



**Aliades: les nenes de Xatila desafien les regles del joc**



# Modalitats esportives

**11-12 ANYS**

**13-14 ANYS**

**15-16 ANYS**

**MÉS DE 16 ANYS**





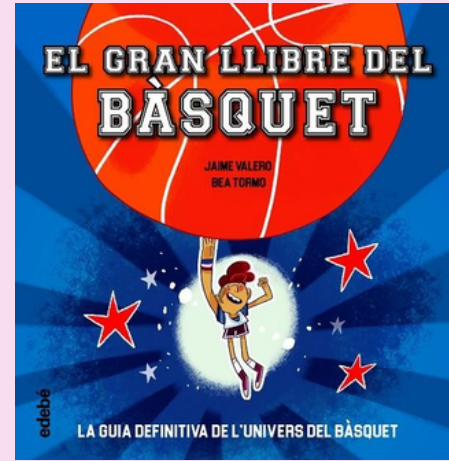
## MODALITATS ESPORTIVES · 11-12 ANYS



**Súper chistes 5: ¡el fútbol!**



**El misteri dels set gols en pròpia porta (col·lecció 'Els Futbolíssims')**



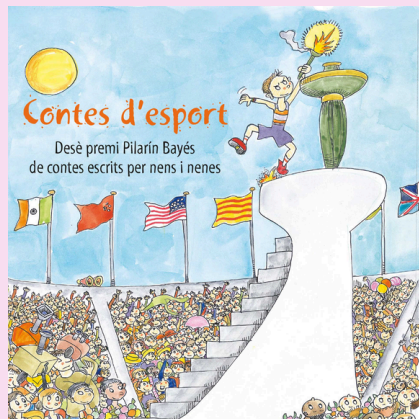
**El gran llibre del bàsquet**



**Tres amigues a la pista (col·lecció 'Piruetes sobre gel')**



**Operació Rescat (col·lecció 'Clam Barça')**



**Contes d'esport (escrits per nens, premi Pilarín Bayés)**



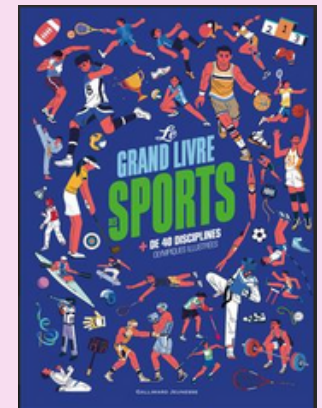
**Je suis tennisman: Et toi, c'est quoi ton super pouvoir?**



**El porter amb els braços més llargs del món (col·lecció 'Els onze')**



**Extrêmes sports**



**Le grand livre des sports**





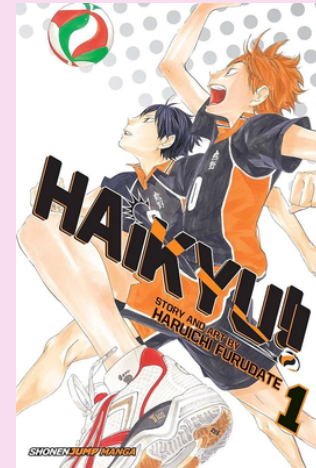
## MODALITATS ESPORTIVES · 13-14 ANYS



**Mon guide pratique pour mieux nager: Plaisir, santé, performance**



**Fútbol sala o futsal (GuíaBurros)**



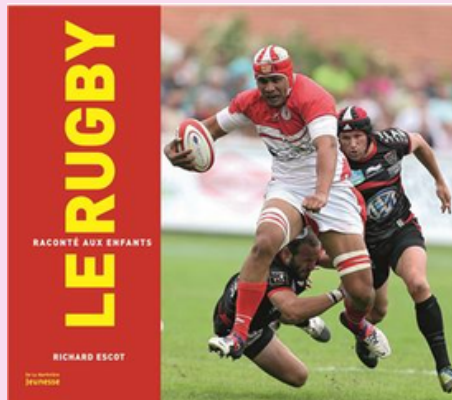
**Haikyu!!**



**Las reglas y característica de todos los deportes**



**El gran libro del fútbol**



**Le rugby raconté aux enfants**



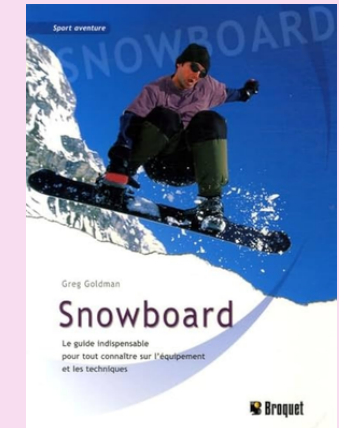
**La Pitipedia: tratado de cultura baloncestística**



**Handball**



**Ping!**



**Snowboard: Le guide indispensable pour tout connaître sur l'équipement et les techniques**





## MODALITATS ESPORTIVES · 15-16 ANYS



**Los What Parkour:  
Fuertes y Libres**



**Le football (au) féminin  
en 60 questions**



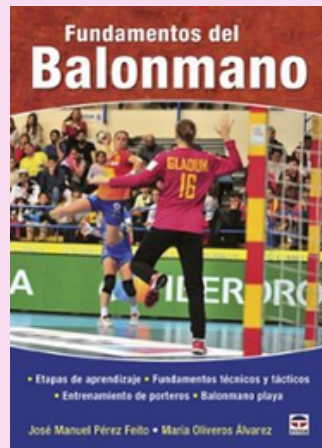
**Esquiar con los pies**



**Ejercicios de natación:  
176 ejercicios para  
mejorar las destrezas...**



**Trail Running: Todo lo que  
debes saber**



**Fundamentos del  
balonmano**



**El entrenamiento en  
voley playa: Técnica y  
ejercicios**



**Judo: Iniciación y  
perfeccionamiento**



**La calle es tu gimnasio:  
Guía completa de  
calistenia y street  
workout**



**Riposter: Précis de self-  
défense**





## MODALITATS ESPORTIVES · MÉS DE 16 ANYS



**El parkour en educación física a través de un aprendizaje cooperativo**



**Esquí de muntanya al Principat d'Andorra: +100 itineraris**



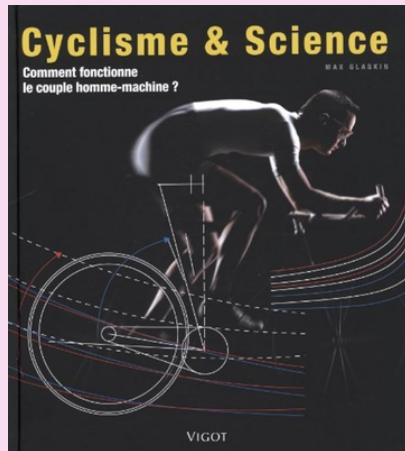
**Le manuel officiel du krav-maga**



**Routines d'échauffement**



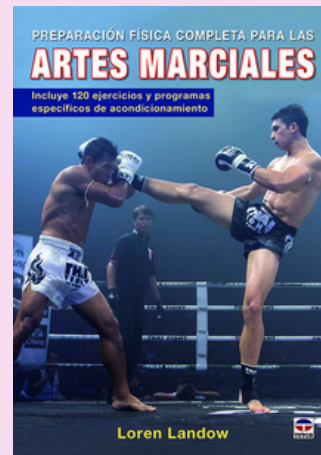
**El entrenamiento funcional aplicado a los deportes**



**Cyclisme & science: Comment fonctionne le couple homme-machine?**



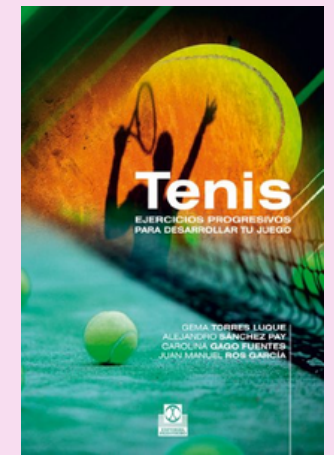
**Manual de montaña: progresa con seguridad sobre crestas, rápeles, ferratas, cuerdas fijas...**



**Preparación física completa para las artes marciales**



**Enganxa't al running: Consells, motivació i alimentació per a dones que corren...**



**Tenis: ejercicios progresivos para desarrollar tu juego**



# Pràctica de l'activitat física

**11-12 ANYS**

**13-14 ANYS**

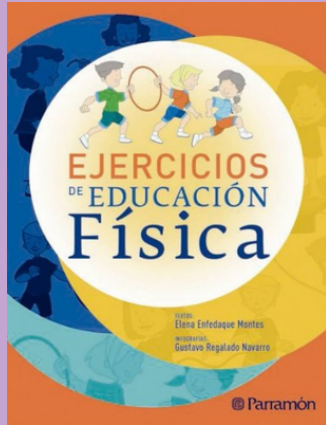
**15-16 ANYS**

**MÉS DE 16 ANYS**





# PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA · 11-12 ANYS



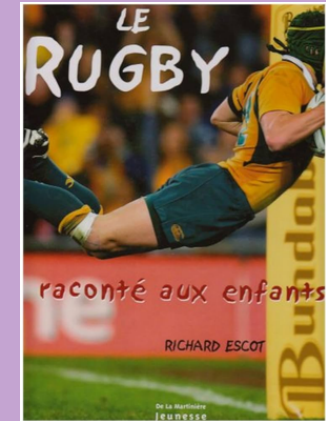
**Ejercicios de educación física**



**El gran llibre dels esports**



**¡Las chicas jugamos a todo!**



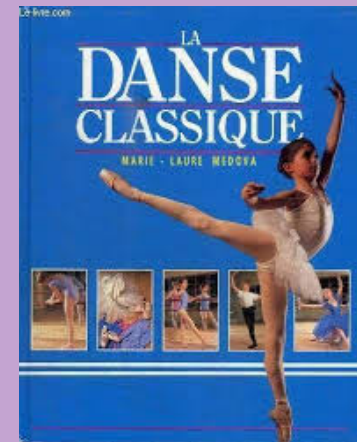
**Le rugby raconté aux enfants**



**El torneig dels somnis (col·lecció 'Els Bàsquet Prodigis')**



**Les rugbymen (col·lecció)**



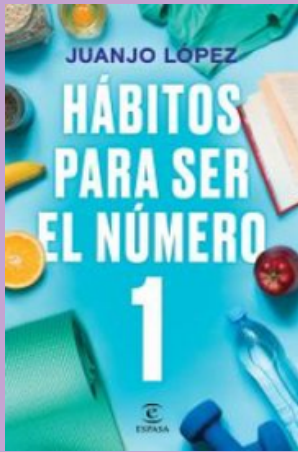
**La danse classique**



**Así se hace deporte**



# PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA · 13-14 ANYS



**Hábitos para ser el número 1**



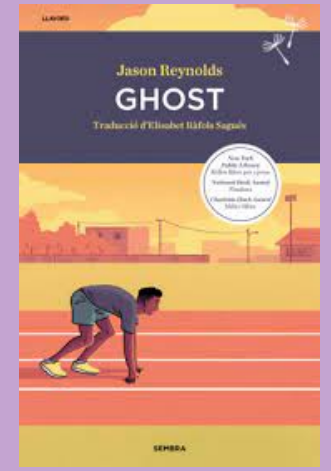
**Lu**



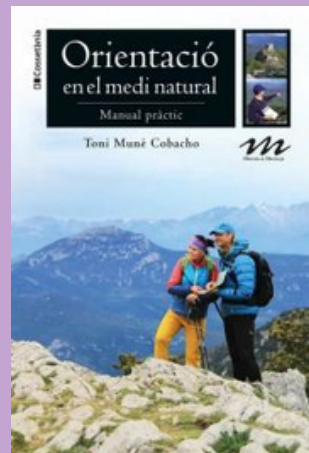
**Sunny**



**Patina**



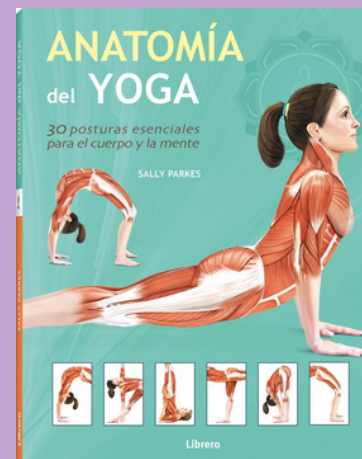
**Ghost**



**Orientació en el medi natural: manual pràctic**



**Une fille en or**



**Anatomía del yoga**



**Excursionisme: manual pràctic**

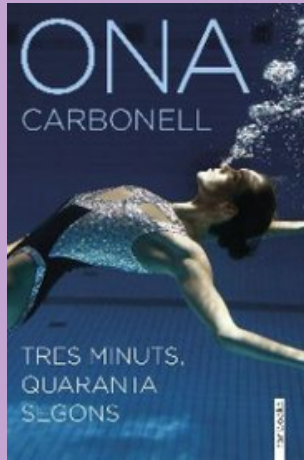


**La danse classique**





# PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA · 15-16 ANYS



**Tres minuts, quaranta segons**



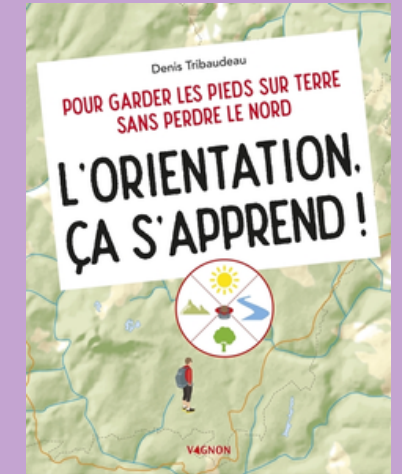
**Res és impossible**



**El equipo de natación sincronizada**



**100 històries del córrer**



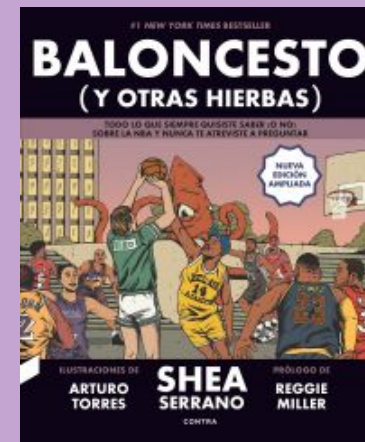
**L'orientation, ça s'apprend !**



**1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo (2 vols.)**



**Les Misfits: Le fitgame en PLS**



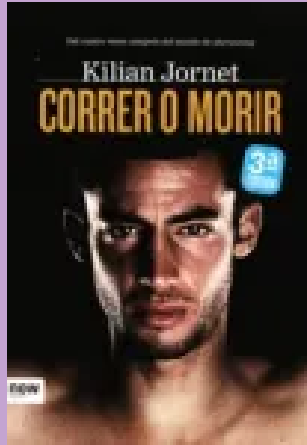
**Baloncesto (y otras hierbas)**



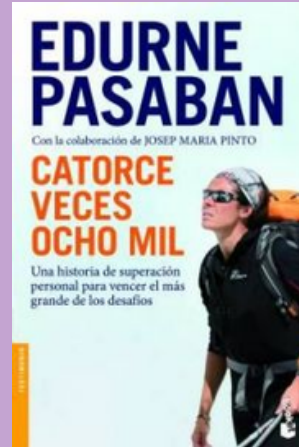
**100 conseils pour mieux s'entraîner et éprouver les idées reçues sur le sport**



# PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA · MÉS DE 16 ANYS



**Correr o morir**



**Catorce veces ocho mil**



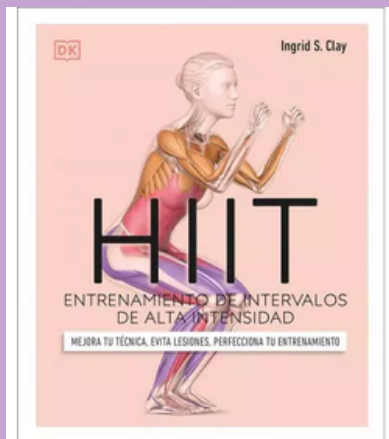
**Le VTT: rouler en pleine nature**



**Ninjutsu pratique**



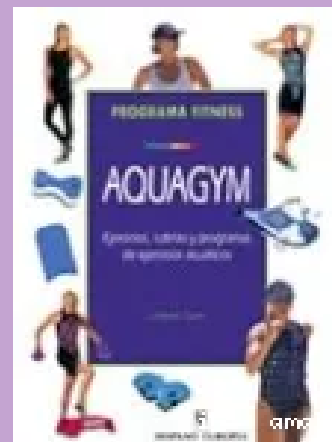
**Cette danse, quel spectacle!**



**Hiit: Entrenamiento de intervalos de alta intensidad**



**Bocetos de natación**



**Aquagym: programa fitness: ejercicios, rutinas...**



**Le guide de l'escalade de bloc**



**Running & marathon: l'intégrale**





# Activitat física, benestar i salut

**13-14 ANYS**

**15-16 ANYS**

**MÉS DE 16 ANYS**



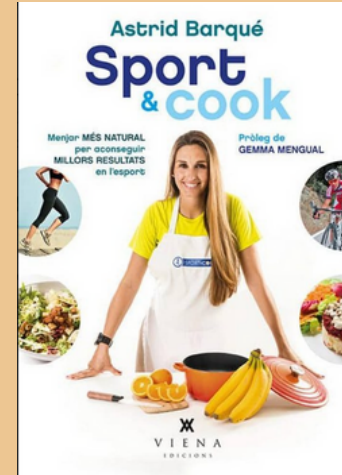
# ACTIVITAT FÍSICA, BENESTAR I SALUT · 13-14 ANYS



**Menja bé, juga millor**



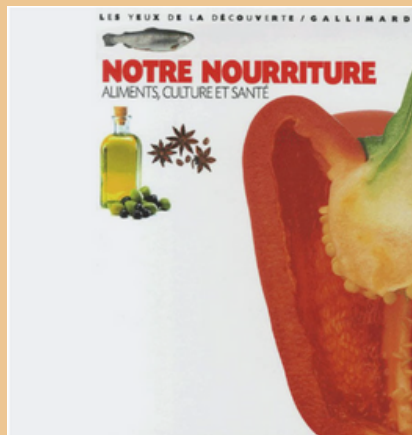
**Quand ça va, quand ça va pas: leur alimentation expliquée aux enfants (et aux parents)**



**Sport & cook**



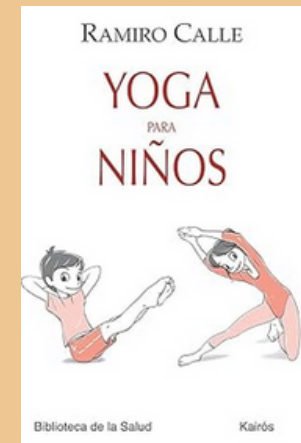
**Una vida con diabetes**



**Notre nourriture: aliments, culture et santé**



**Le yoga des collégiens**



**Yoga para niños**



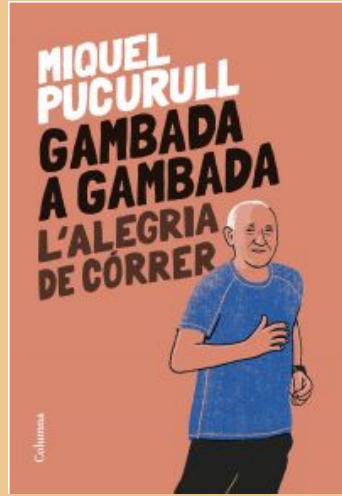
**Menja de tot, entrena amb mi i canvia la teva vida**



# ACTIVITAT FÍSICA, BENESTAR I SALUT · 15-16 ANYS



**Entrena para la vida**



**Gambada a gambada**



**Córrer i competir per pensar i viure**



**Sin límites: historias de superación de deportistas paralímpicos**



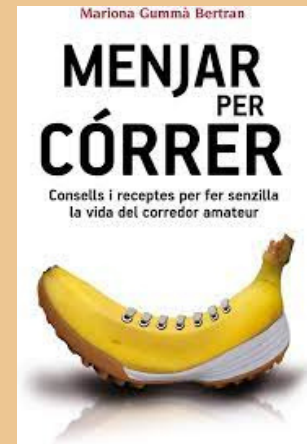
**Ejercicio para tu cerebro**



**Correr con eficacia**



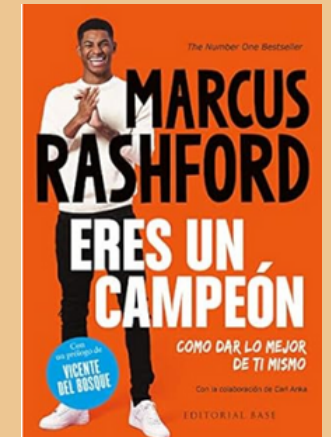
**La guía completa de los estiramientos**



**Menjar per córrer**



**¡Cómete el mundo!: guía de comida sana para principiantes**



**Eres un campeón: cómo dar lo mejor de ti mismo**





# ACTIVITAT FÍSICA, BENESTAR I SALUT· MÉS DE 16 ANYS



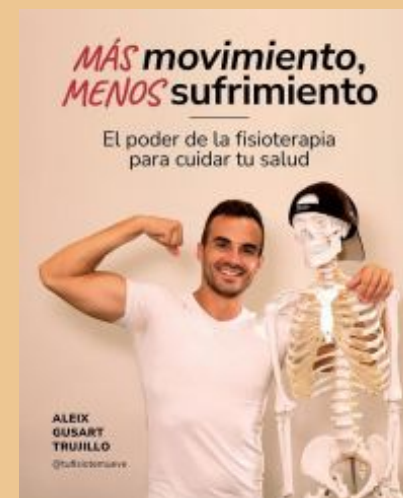
De què parlo quan parlo de córrer



La salsa est un sport de combat



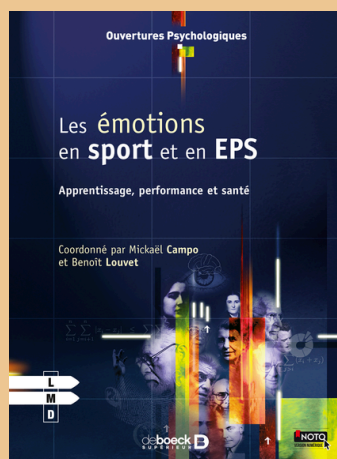
La piràmide de la longevitat



Más movimiento, menos sufrimiento



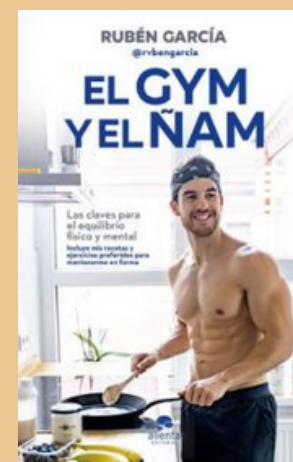
Ellas entrenan



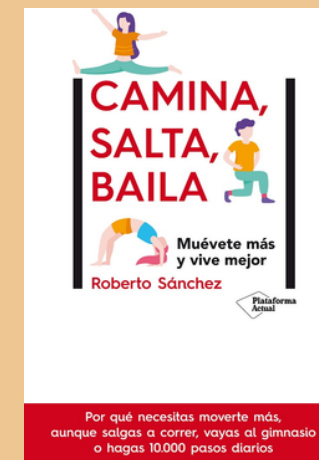
Les émotions en sport et en EPS



Ets el que menges



El gym y el ñam



Camina, salta, baila: muévete más y vive mejor





# **Aprenentatge per la vida a través de l'esport**

**11-12 ANYS**

**13-14 ANYS**

**15-16 ANYS**

**MÉS DE 16 ANYS**



# APRENENTATGE PER LA VIDA A TRAVÉS DE L'ESPORT · 11-12 ANYS



**Controlar  
l'incontrolable**



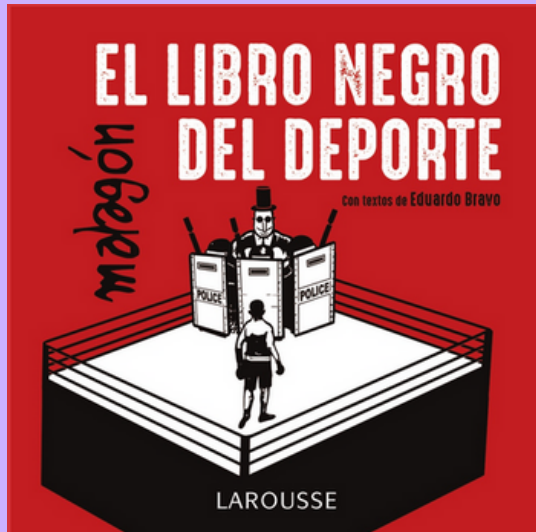
**Sports et handicaps**



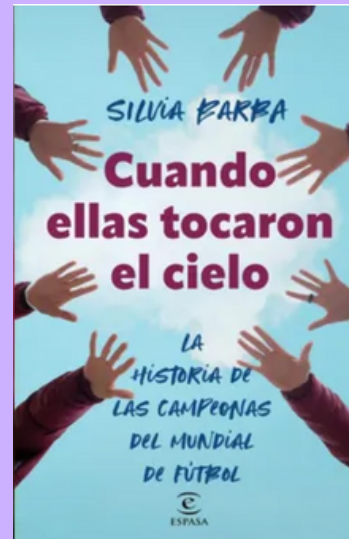
**Aire**



**Manual práctico  
para la consecución  
de la igualdad de género  
en el deporte**



**El libro negro  
del deporte**



**Cuando ellas tocaron  
el cielo**



**Els jocs i els esports  
alternatius**



# APRENTATGE PER LA VIDA A TRAVÉS DE L'ESPORT · 13-14 ANYS



**Game Plan**



**Elles competeixen**



**Más que olímpicas**



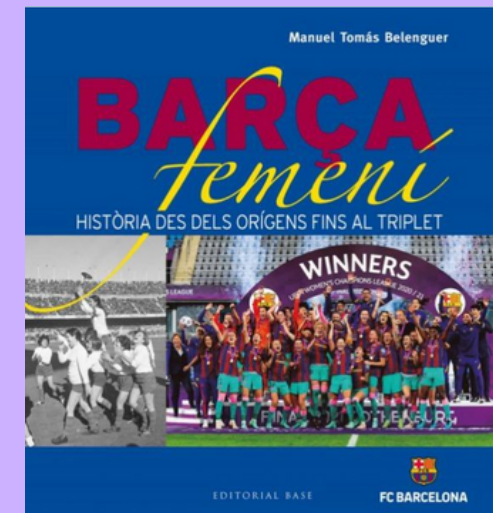
**Entrena'ls per cooperar:  
repensant l'esport  
d'equip**



**El vestuario de color de  
rosa**



**No t'aturis mai**

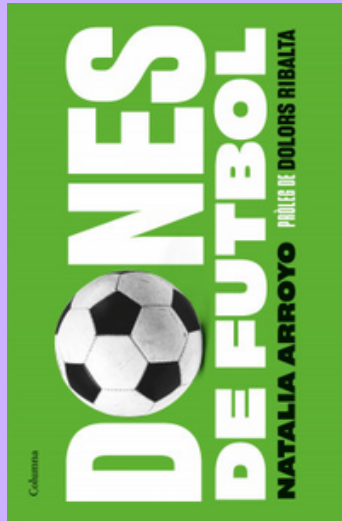


**Barça femení: història  
des dels orígens al triplet**

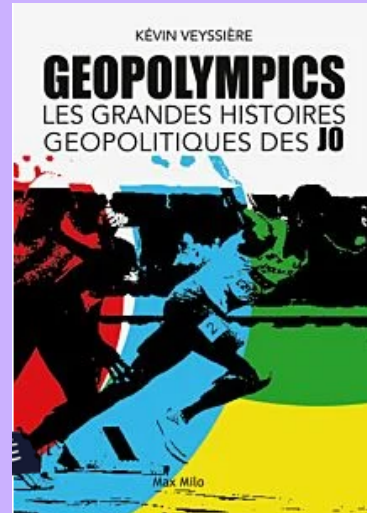




# APRENTATGE PER LA VIDA A TRAVÉS DE L'ESPORT · 15-16 ANYS



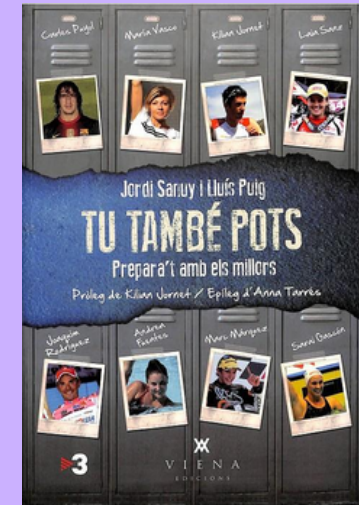
**Dones de futbol**



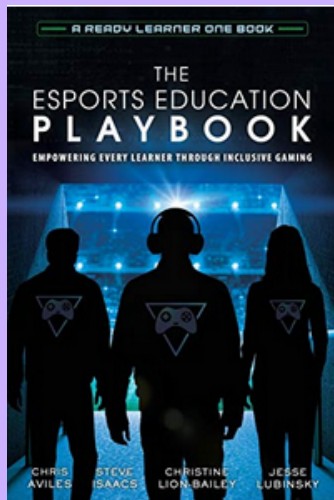
**GeopOlympics**



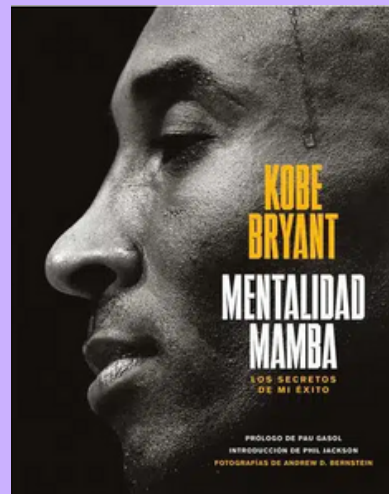
**La maratoniana**



**Tu també pots**



**The eSports Education Playbook**



**Mentalidad mamba:  
los secretos de mi éxito**



**Open**



**Jugar con el corazón:  
la excelencia  
no es suficiente**



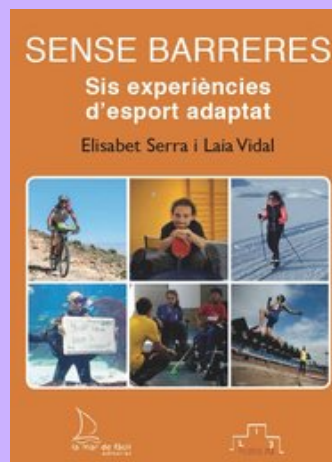
# APRENENTATGE PER LA VIDA A TRAVÉS DE L'ESPORT · MÉS DE 16 ANYS



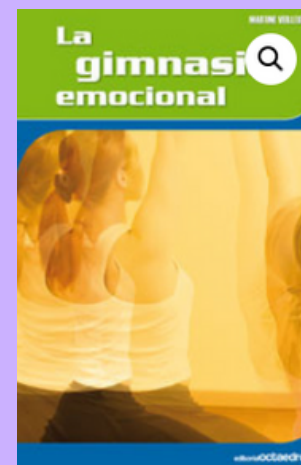
**Corres como una niña**



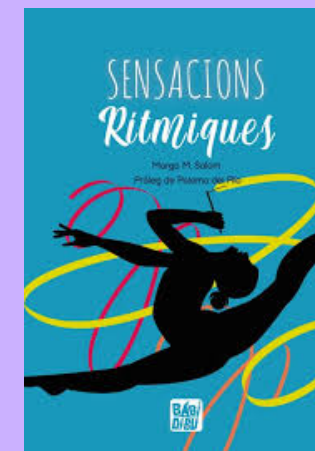
**El gran salto**



**Sense barreres:  
sis experiències d'esport  
adaptat**



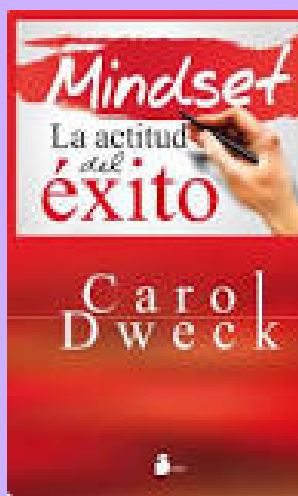
**La gimnasia emocional**



**Sensacions rítmiques**



**Saber perder**



**Mindset: La actitud  
del éxito**



**Implacable**



**Entrenament i emocions  
de l'esportista  
i els que l'envolten**



**Tu pots!: esport i  
activitat física sense  
excuses**





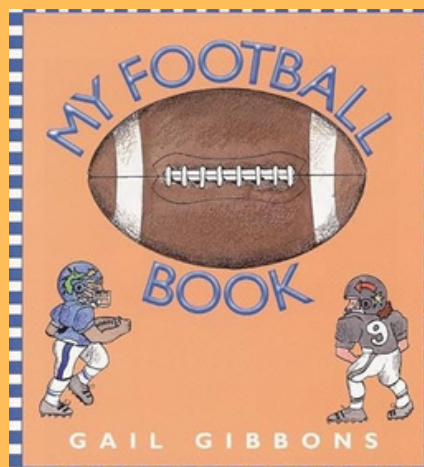
# Altres documents interessants

**ALTRES LLIBRES INTERESSANTS 11-12 ANYS**

**RECURSOS WEB**



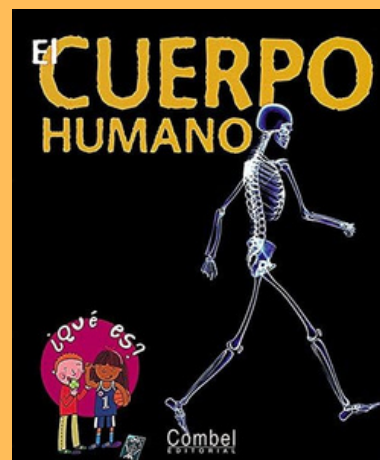
## ALTRES LLIBRES INTERESSANTS · 11-12 ANYS



**My Football Book**



**¿Es roja mi sangre?**



**El cuerpo humano**



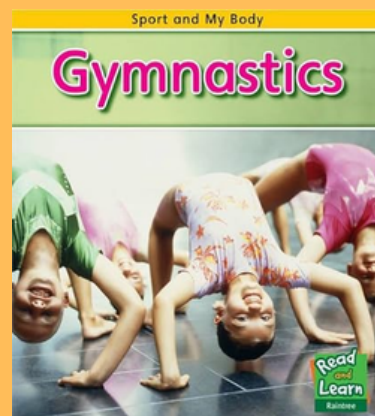
**Súper alimentos para súper niños**



**Benvinguts al circ**



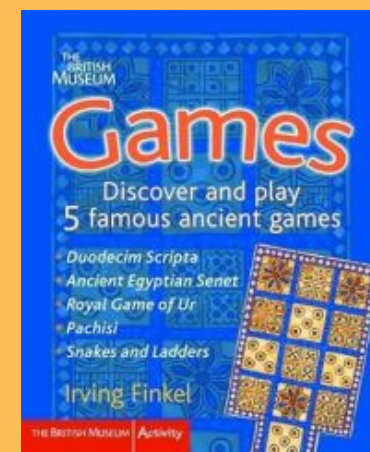
**El cuerpo humano**



**Gymnastics: Sport and My Body (Read and Learn)**



**What a Goal!**



**Games**



**Imaginaciones: historias para relajarse y meditaciones divertidas para niños**





# RECURSOS WEB



**sportmagister: recursos educativos (educación y deporte)**



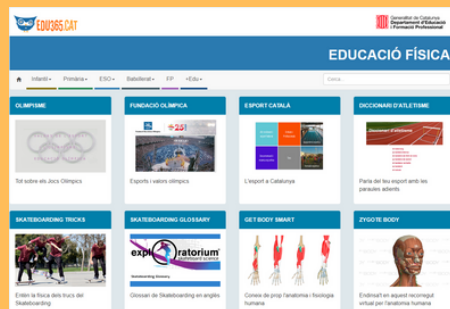
**XTEC: recursos d'educació física**



**Danzas del mundo**



**Educación física en infantil y primaria**



**Edu365: recursos per educació física (ESO)**



**activitum: cuida el teu cos! (recursos educació física i nutrició)**



**PECentral mediacenter: videos on physical education**



**The PEGEEK: Physical Education & Technology**

**EDITA**

**ÀREA DE CONVENIS, RELACIONS INTERNACIONALS I  
PROJECTES EDUCATIUS (ACRIPE)  
MRIEU, SANT JULIÀ DE LÒRIA  
TEL.: 875 671  
A/E: ACTIVITATSCULTURALS[AT]GOVERN.AD**

**EDITORS**

**TXEMA DÍAZ (ACRIPE)  
DAVID GÁLVEZ (ACRIPE)  
ALAN MANCHADO (CFP I CDR)**

# PROJECTE LLEIXA

**HAN COL·LABORAT EN AQUESTA EDICIÓ:**

**SRA. INÉS SÀNCHEZ (BIBLIOTECA PÚBLICA DEL GOVERN)**

**SRA. VINYET CALVET (BIBLIOTECA PÚBLICA DEL GOVERN)**

**SRA. ROSER PORTA (ESCOLA AND. DE BATXILLERAT)**

**SRA. MARINA BERRUEZO (COL·LEGI SANT ERMENGOL)**

**SRA. CARMEN PEGALAJAR (ESCOLA AND. 2A ENS. D'ENCAMP)**

**SRA. MARTA FARRÉ (ESCOLA AND. 2A ENS. D'ORDINO)**

**SRA. ALÈXIA CARRERAS (ESCOLA AND 2A ENS. DE STA. COLOMA)**

**MME. FABIENNE CHAPERON-TRETSCH (DÉLÉGAT. À L'ENSEIGN. FRANÇ.)**

**SRA. JOANA GALLEGU (COL·LEGI M JANER)**

**SRA. MILAGROS CEZÓN MEGÍA (COLEGIO MARÍA MOLINER, PRIM)**

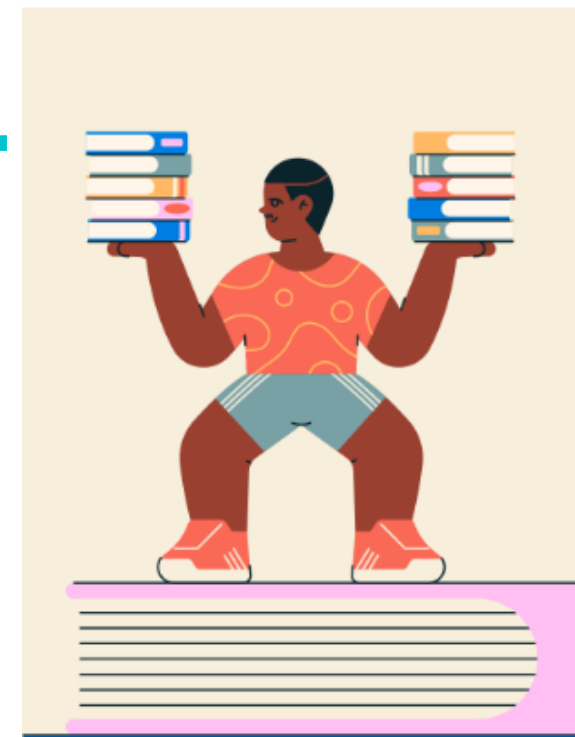
**SRA. AMPARO MÁRQUEZ MÉNDEZ (COLEGIO MARÍA MOLINER, PRIM)**

**SRA. MERITXELL PALMITJAVILA (ESCOLA AND. 1A ENS. DE CANILLO)**



Govern d'Andorra

## 2a EDICIÓ ACTIVITAT FÍSICA



**SRA. CRISTINA MARQUILLÓ (ESCOLA AND. 1A ENS. D'ENCAMP)**

**SRA. NÚRIA GASCH (ESCOLA AND. 1A ENS. D'ANDORRA LA V.)**

**SRA. MONTSE TROTA (ESCOLA AND. 1A ENS. D'ORDINO)**

**SRA. PILI LOAN (ESCOLA AND. 1A ENS. DE SANT JULIÀ)**

**SRA. SÍLVIA SOLÀ (ESCOLA AND. 1A ENS. D'ESCALDES-ENG.)**

**SR. IÑAKI RUBIO (ACRIPE)**

**EL NOSTRE AGRAÏMENT A TOTS ELS  
BIBLIOTECARIS I DOCENTS  
PARTICIPANTS PER LA SEVA  
COL·LABORACIÓ**