

## ACTIVITATS

La proposta d'activitats fora de l'horari lectiu ha d'anar orientada a continuar l'educació dels infants mitjançant esports, activitats expressives, creatives i formatives estructurades segons el seu desenvolupament motriu i moment maduratiu.

### **Educació Infantil 3 a 5**

En aquesta etapa els infants són molt permeables als estímuls que reben, perquè estan establint una intensa relació i comunicació amb el món que els envolta. A partir d'activitats dissenyades amb un enfocament lúdic, utilitzant el joc com a eina, aprofitarem aquest moment per potenciar l'adquisició d'habilitats motrius bàsiques amb les activitats esportives i la potenciació de la creativitat i imaginació mitjançant les activitats no esportives.

### **Educació Primària. Cicle Inicial 1r i 2n**

Amb les activitats esportives comencem la introducció dels diferents esports, per tal d'ampliar les experiències motrius i orientar al nen/a en les diferents possibilitats de pràctica esportiva. Amb les activitats no esportives obrim nous espais de creativitat adaptats a aquestes edats amb major capacitat receptiva i d'aprenentatge.

### **Educació Primària. Cicles Mitjà i Superior 3r a 6è**

Entrem en una etapa en què, per aptitud física i capacitat intel·lectual, podem realitzar un treball amb major concreció, alhora que demanem un esforç més gran per assolir objectius tècnics, tàctics, d'actitud, de relació...

## ACTIVITATS MOTRIUS

**Joc i esport.** Una activitat perquè els més petits descobreixin i coneguin el seu cos desenvolupant les habilitats i destreses bàsiques.

Els infants experimentaran amb molt material divers (formes, colors, textures, mides ...) i faran circuits, jocs i tasques que impliquin el treball de la lateralitat, la respiració, relaxació, la coordinació, l'orientació, el ritme...

Cal portar roba i calçat esportiu.

**Mou-te ballant.** Desenvoluparem el sentit estètic, artístic i musical mitjançant jocs, activitats i sobretot balls i danses amb diferents estils musicals. Treballarem la coordinació i l'expressió corporal.

Cal portar roba i calçat esportiu.

**Iniciació esportiva.** Millorarem les habilitats motrius bàsiques (lateralitat, desplaçaments, córrer, salts...) i desenvoluparem les específiques (capacitats perceptives). En aquesta edat la majoria d'infants ja tenen definit quin és el seu segment dominant, l'objectiu és que realitzin la pràctica amb la part del cos que més domina sense oblidar la menys hàbil.

Iniciació a les activitats gimnàstiques, les formes jugades i pràctica de moltes tasques de col·laboració entre els participants del grup.

Cal portar roba i calçat esportiu.

**Recreació amb patins.** Treballem el desenvolupament de l'equilibri, de les habilitats i destreses bàsiques mitjançant el joc lúdic i recreatiu sobre patins de quatre rodes o de línia. Aprenentatge de figures tècniques i d'un munt de jocs que impliquin la participació, implicació i col·laboració de tot el grup.

Cal portar els patins i roba esportiva (aconsellen canelleres i genolleres).

## **ESPORTS INDIVIDUALS**

**Dances urbanes.** Activitat diferenciada pel grup d'edat.

Desenvoluparem la creativitat i la imaginació de manera individual o en grup. Expressar-se mitjançant el moviment, creant, aprenent o seguint passos i coreografies modernes.

Treballarem la resistència i la coordinació mitjançant sessions divertides i dinàmiques on es realitzaran un munt de coreografies. Les danses urbanes seran l'estil principal de les sessions (Funky, Hip Hop, Popping, Breakdance, Latin salsa...).

Cal portar roba i calçat esportiu.

**Activitat gimnàstica.** Activitat diferenciada pel grup d'edat.

Realitzarem sessions on es combinaran els exercicis amb base gimnàstica rítmica amb un programa de mans lliures i gimnàstica artística centrats en els salts i els equilibris amb la disciplina d'acrosport (figures humanes). Treball important de la força i la flexibilitat.

Cal portar mallot o roba ajustada al cos (leggings i samarreta/dessuadora).

**Patinatge lúdic.** Activitat diferenciada pel grup d'edat.

Desenvoluparem l'equilibri, la flexibilitat, la força i la resistència mitjançant la combinació de jocs recreatius, esportius i d'iniciació al patinatge artístic sobre patins de quatre rodes o de línia.

Realitzarem exercicis i jocs que treballin les habilitats del gir, el salt, els canvis de direcció, els canvis de ritme, l'aturada o la combinació d'alguna de les habilitats.

Cal portar els patins i roba esportiva (aconsellem roba ajustada, canelleres i genolleres).

**Judo.** Art marcial que treballarem de forma no competitiva.

Introduïrem, aprendrem i perfeccionarem els aspectes de tàctica, tècnica i estratègia d'aquest esport d'oposició. Desenvoluparem i millorarem els conceptes bàsics de tècniques de peu i de terra.

Una activitat amb un gran component de disciplina per aconseguir que l'alumne assoleixi amb fluïdesa els moviments i gests tècnics amb bon control.

Cal portar quimono.

**Defensa Personal.** Aprenentatge de d'habilitats tècniques i tàctiques, un recull de moviments d'atac i defensa utilitzant moviments de diferents arts marcials.

Aprendre a controlar el tant cos , l'equilibri i la força com les emocions ja sigui individualment o amb el grup.

Cal portar quimono.

**Escacs.** Activitat diferenciada pel grup d'edat.

Ensenyarem els moviments bàsics del joc amb un important component de treball mental.

**Ioga.** Activitat diferenciada pel grup d'edat.

Apropem els beneficis del ioga als infants mitjançant el mètode Suryakiranam. Aprendran a respirar, relaxar-se i a sentir el cos mitjançant un munt d'asanes.

Cal venir amb roba esportiva.

**Natació.** Els grups d'activitat estan diferenciats per edat i nivell del participant.

L'objectiu principal és que es familiaritzin amb el medi i assoleixin i consolidin cert grau d'autonomia.

Cal portar banyador, calçat de bany, tovallola i casquet de bany.

## **ESPORTS COL·LECTIUS**

**Iniciació esports col·lectius.** Desenvolupament de la lateralitat, de la capacitat de discriminar i de consolidar les habilitats bàsiques. Comencem amb la introducció dels diferents esports, per tal d'ampliar les experiències i orientar al nen/a en les diferents possibilitats de pràctica esportiva alhora que potenciem el seu bagatge motriu.

Mitjançant formes jugades es treballaran els fonaments bàsics d'esports col·lectius en general (Futbol Sala, Bàsquet, Handbol, Voleibol, Hoquei).

Cal portar roba i calçat esportiu.

**Futbol sala i bàsquet escola.** Iniciació, desenvolupament i perfeccionament de la tècnica i tàctica dels dos esports.

Durant el curs es faran 3 jornades lúdiques per posar en pràctica els aprenentatges.

Cal portar roba i calçat esportiu.

### **Futbol sala i Bàsquet amb competició escolar CEEB.**

Els grups d'activitat estan diferenciats per edat.

En els esports d'equip treballarem i desenvoluparem les diferents capacitats com la velocitat, la resistència, la coordinació, la flexibilitat o la força. Adaptarem els entrenaments als objectius i continguts tècnics i tàctics propis de l'esport que es practiqui.

Fomentarem el treball en equip tant tècnic, tàctic com el treball en valors com el companyerisme, respecte, solidaritat, confiança...

S'inicia la competició escolar (CEEB) com a eina complementària d'aprenentatge.

Per jugar els partits és obligatori portar l'equipament representatiu del centre.

Per entrenar cal roba i calçat esportiu.

## **ACTIVITATS EXPRESSIVES I CREATIVES**

**Teatre musical.** Els grups d'activitat estan diferenciats per edat.

Potenciarem la creativitat i espontaneïtat mitjançant la posada en escena de contes o situacions de la vida quotidiana, valorant l'expressió oral i corporal com a vehicle de relació i desinhibició.

Arribar a crear i representar una obra, un espectacle on el ball, el cant i la música formen part de la interpretació.

Cal portar roba còmode.

**Percussió.** Els grups d'activitat estan diferenciats per edat.

Desenvoluparem mitjançant el ritme de la música aspectes com la imaginació, la sensibilitat, la creativitat, la memòria, el sentit de l'ordre, la capacitat d'atenció, de concentració i de tempos.

Cal portar roba còmode.

## **ACOLLIDA MATÍ I TARDA**

L'acollida es un espai, sobretot al matí, que afavoreix la conciliació familiar. Al matí una estona de permanència relaxada abans d'entrar a les classes. A la tarda una mica més dinàmica.

Les acollides són espais lliures on hi ha un dinamitzador que pot fer propostes de joc lúdic, de jocs de taula, on si pot dibuixar lliurement on el nen/a pot llegir o estudiar si ho necessita.