

## 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.**

Activitat lúdica i recreativa que té com a finalitat principal la diversió, la imaginació i la creativitat.

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 i una samarreta de recanvi.

### Psicomusic.

Activitat lúdica amb suport musical.

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.

## ESPORTS D'ADVERSARI

### Escacs.

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

Millorar la capacitat de concentració, de resolució de problemes, la creativitat i confiança.

### Arts marcial (Aikido)

Disciplina física i mental que combina tècniques de combat i moviments corporals específics amb un enfocament en la disciplina, la concentració, l'autocontrol i el respecte.

Cal portar quimono.

## ESPORTS INDIVIDUALS

### Danses urbanes.

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.

### Curses d'orientació.

Activitat innovadora que consisteix en recórrer un circuit en el que caldrà trobar punts de control únicament amb el suport d'un mapa i una brúixola.

Un recorregut per la teoria, la construcció de fites, la posada en pràctica amb jocs de pistes fins a acabar amb la participació de les curses.

L'activitat es desenvoluparà a l'aula, en parcs propers i participarem en les 6 curses organitzades pel CEEB realitzades en cap de setmana.

**Acrobalance**

Disciplina esportiva que combina elements d'acrobàcia, dansa, gimnàstica i equilibri.

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'acrospport (figures humanes). Treball important de la força i la flexibilitat.

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

**Esports alternatius(rodes i escalada).**

Una combinació d'esports de rodes com els patins i l'scooter amb una activitat de rocòdrom.

Cal portar patins i roba esportiva, casc i proteccions canelleres i genolleres.

**Roller patins.**

Desenvoluparem l'equilibri, la flexibilitat, la força i la resistència mitjançant la combinació de jocs recreatius, esportius i d'iniciació al patinatge amb patins 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 patins i roba esportiva, casc i proteccions canelleres i genolleres.

**Natació.**

L'objectiu principal és la formació i millora de les habilitats i destreses dels infants en l'aigua, 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 esportiva.**

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 a l'infant 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.

### English multiesport.

Activitat multiesportiva que ofereix als infants l'oportunitat de practicar i millorar les seves habilitats en diferents esports tot introduint la llengua anglesa per consolidar l'aprenentatge de l'idioma.

Cal portar roba i calçat esportiu.

### Futbol sala i Vòlei 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

### Creativity in English (collage).

Ensenyem anglès d'una manera atractiva i divertida, usant-lo de forma natural per crear una obra d'art original, assajar una obra de teatre divertida, jugar un joc divertit i enèrgic, escriure un poema o simplement demanar més pintura blava.

### Circ.

Aquesta activitat es centra en l'aprenentatge i la pràctica de diferents habilitats relacionades amb el circ, com ara acrobàcies, malabars, equilibris, trapecis i contorsionisme.

Aquestes pràctiques són populars entre els infants ja que els ajuden a desenvolupar la seva coordinació, flexibilitat, equilibri i força, així com a millorar la seva confiança i autoestima.