

ACTIVITATS

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

El que pretenem es contribuir i potenciar el desenvolupament de les diferents habilitats i qualitats físiques alhora que treballem i fomentem uns hàbits saludables i en valors.

ESPORTS INDIVIDUALS

Pilates. Activitat d'intensitat suau.

El dia a dia dels estudis, la poca activitat física o excessives hores asseguts porta a les males postures en el nostre cos provocant-nos dolors o sobrecàrregues.

Tant si ets esportista i vols un complement per enfortir el teu cos com si vols estirar-te, guanyar flexibilitat i reduir tensions musculars el pilates és una de les tècniques que t'ajudaran a guanyar resistència, equilibri, força i flexibilitat.

Cal portar roba esportiva i mitjons.

Ioga. Activitat d'intensitat mitja.

Cos, ment i respiració. Treballarem amb una combinació de postures físiques que ens permetran treballar la força i guanyar flexibilitat i equilibri.

Seràn sessions tranquil·les però alhora dinàmiques combinant la tècnica del Hatha Ioga i el Hatha Vinyasa.

Zumba. 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.

Coreografies aeròbiques al ritme de música llatina.

Cal portar roba i calçat esportiu.

Dances 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.

Coreografies aeròbiques al ritme de música Funky, Hip Hop, Popping, Breakdance, comercial ...

Cal portar roba i calçat esportiu.

Patinatge artístic. Activitat diferenciada pel grup d'edat.

En el patinatge artístic desenvoluparem i treballarem tant les capacitats físiques com les artístiques i expressives.

En la part tècnica, adequant-la a l'edat i coneixement del participant s'aprenen progressivament salts, equilibris, piruetes, desplaçaments ...

En la part expressiva si treballa el sentit musical, l'harmonia del moviment, el ritme i la coordinació.

S'elaboraran coreografies individuals adaptades al nivell de cada patinador/a i coreografies grupals de final de curs.

Cal saber patinar.

Cal portar patins de 4 rodes i roba esportiva (malles o xandall) per entrenar i mallot per les competicions de pas de nivell (opcionals).

ESPORTS COL·LECTIUS

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 ...

Equips amb competició escolar (CEEB) com a eina complementària d'aprenentatge.

Per jugar els partits és obligatori portar una equipació representativa del centre.

Per entrenar cal roba i calçat esportiu.