

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 nens/es 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.



Programa d'activitats extraescolar curs 23-24

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.

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.

Rítmica. Treballarem de forma artística de tot el cos, desenvoluparem les qualitats físiques com la flexibilitat, la força i la resistència així com les capacitats coordinatives i perceptives.

Treball centrat en un programa de mans lliures (desplaçaments, salts, girs, equilibris ...) i iniciació i desenvolupament del treball amb implementes com la pilota, la corda o el cercol.

Per entrenar, cal portar mallot o roba ajustada al cos (leggings i samarreta/dessuadora).

Per les competicions caldrà mallot personalitzat per grup.

Rítmica competició. Treballarem de forma artística de tot el cos, desenvoluparem les qualitats físiques com la flexibilitat, la força i la resistència així com les capacitats coordinatives i perceptives.

Entrenaments orientats a la competició per grups i participació a les jornades de competició CEEB.

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

Karate. 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.



Programa d'activitats extraescolar curs 23-24

Patinatge esportiu. 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.

ESPORTS COL·LECTIUS

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

Durant el curs, amb els grups de 2n de primària, es faran 3 jornades 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

Circ per menuts. Els grup d'activitat està diferenciats per edat

Els nens/es aprendran tècniques sobre el propi cos per realitzar petites i senzilles acrobàcies. Iniciació a l'expressió, el mim, els equilibris i els malabars utilitzant el joc com a eina de treball.

Cal portar roba esportiva.