

### 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 P3 a P5**

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.

**Joc i dansa.** Una activitat perquè els més petits descobreixin i coneguin el seu cos desenvolupant l'expressió corporal i la creativitat.

De manera lúdica i divertida, els nens i nenes experimentaran mitjançant jocs, danses i activitats de consciència 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.

**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.

### 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.

**Joc motriu i sensorial – “Joc Viu”.** El JOC és l'element bàsic en el desenvolupament dels infants. A partir del JOC es pretén afavorir i potenciar el desenvolupament MOTRIU i SENSORIAL, tenint present en tot moment el desenvolupament integral dels infants. Poder manifestar les seves emocions, potenciant respecte i tolerància a la diversitat, podem compartir i gaudir del joc cooperatiu.

L'activitat està adreçada als grups de Cicle Infanti, Cicle Inicial i Cicle Mitjà i les sessions s'adaptaran les característiques, ritmes i necessitats de cada un d'ells.



## 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.

### **Gimnàstica i acrosport.** Activitat diferenciada per 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 roba esportiva.

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

### **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.

Grups de 3r a 6è, cal saber patinar.

Cal portar patins de 4 rodes i roba esportiva ajustada (malles o xandall).

## **ESPORTS COL·LECTIUS**

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

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

Cal portar roba i calçat esportiu.

### **Futbol sala, Bàsquet o 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

**Donant-li voltes.** Quantes vegades li donem voltes al cap per pensar, idear, descobrir, imaginar ...  
Quines activitats ens poden proposar per treballar la nostra capacitat cognitiva?

L'enginy i la imaginació, dues qualitats que tenim per engrescar!!

Experimentació (els sentits, els colors, les plantes)

Memori

Passatemps

Els blocs es treballaran 1 cop a la setmana amb resultat al final del trimestre. Un cop acabat el 1r trimestre comencem un nou projecte.

**Jocs de taula.** Manipularem o reutilitzarem diferents materials amb l'objectiu de crear els propis jocs de taula.

Potenciarem la motricitat fina i les capacitats creatives i artístiques amb un gran component de desenvolupament de la concentració i imaginació doncs es generaran les pròpies normes del joc.

Cal portar una samarreta que protegeixi per no embrutar la roba.