

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.



Programa d'activitats extraescolar curs 22-23

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.

ESPORTS INDIVIDUALS

Danses 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. Activitat diferenciada pel grup d'edat.

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 implements com la pilota, la corda o el cercol.

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

Arts marciais

Introducció, aprenentatge i perfeccionament dels aspectes de tàctica, tècnica i estratègia de diferents esports d'oposició.

Cal portar roba esportiva. No cal portar quimono.



Programa d'activitats extraescolar curs 22-23

Skate. Activitat lúdica on es treballarà l'equilibri i la coordinació sobre una tabla de fusta. S'aprendran trucs i maniobres per desenvolupar les habilitats del desplaçament, els salts i els girs. Cal portar roba i calçat esportiu. Si tens l'skate porta'l sinó te'l deixem nosaltres.

Escacs. Activitat diferenciada pel grup d'edat.

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

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 per posar en pràctica els aprenentatges.

Cal portar roba i calçat esportiu.

Multiesport

Iniciació tècnica i tàctica de diferents esports com el vòlei, l'ultimate o les pales. Un tastet per tres modalitats esportives ben diferents.

Cal portar roba i calçat esportiu.



Programa d'activitats extraescolar curs 22-23

Futbol sala, Bàsquet 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.