

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.

POWER EXPRÈS

Una proposta adreçada a joves de 1r a 3r d'ESO diferent i innovadora.

Activitat de 3/4 d'hora on hi haurà una capsula d'activitat física intensa i motivant de 30 minuts. Saps el que pots arribar a fer, a aconseguir en tant sols 30 minuts?

Combinarem un programa de tonificació amb un de cardio / cos i ment.

Treballa la teva salut de manera individual però on l'energia del grup serà imprescindible per gaudir de la sessió.

La música no faltarà en totes les sessions!

Tonificació.

Treballarem amb dues activitats el Fit Tono i el 100% Core.

Cada setmana es treballarà una de les activitats, la setmana 1 començarem amb el fit tono, la setmana 2 amb el core, la setmana 3 tornem al fit tono i així successivament.

Què és el Fit Tono? és una sessió d'intensitat mitja on es treballarà el cos de manera localitzada amb bandes, amb manovelles i on introduïrem tècniques de disciplines com el ioga, combat, el pilates ...

Què és el 100% Core? és una sessió top abdominals i glutis. Enfortir aquests músculs amb una combinació de tècniques més o menys dinàmiques i explosives.

Cardio / Cos i ment.

Treballarem amb dues activitats el Fit ioga i el Hit Cardio.

Cada setmana es treballarà una de les activitats, la setmana 1 començarem amb el fit ioga, la setmana 2 amb el hit cardio, la setmana 3 tornem al fit ioga i així successivament.

Què és el Fit ioga? és una sessió d'intensitat mitja on es treballarà exercicis del fitness amb el ioga. Seqüències dinàmiques que treballaran la capacitat cardiovascular introduint tècniques fluides i fàcils.

Què és el Hit cardio? és una sessió l'alta intensitat molt divertida on es treballarà amb el propi cos o amb material alternatiu. Una combinació de seqüències que combinen accions d'esports coneguts, moviments de ball i coreogràfics (però no és ballar!!!!) o de qualsevol activitat física.

ESPORTS INDIVIDUALS

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.

Treballarem la resistència i la coordinació mitjançant sessions divertides i dinàmiques on es realitzaran un munt de coreografies. Les dances urbanes seran l'estil principal de les sessions (Funky, Hip Hop, Popping, Breakdance, Latin salsa...).

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 ...

S'inicia la 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.