

## 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.

## **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.

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

**Ballet.** Activitat diferenciada pel grup d'edat.

Aprendrem ha ser conscients del propi cos, treballarem el sentit musical, el ritme i el moviment amb una fusió de dansa clàssica i ballet on es treballarà el domini del cos i la capacitat expressiva i rítmica.

Cal portar mallot tutú o leggings.

**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.

**Acrosport.** Iniciació a l'acrobàcia.

Treballarem la formació de figures humanes i piràmides, realitzarem acrobàcies, salts i piruetes.

Desenvoluparem especialment la força, la flexibilitat i l'equilibri en aquest esport acrobàtic on el treball en grup és fonamental.

Cal portar roba i calçat esportiu.

**Escacs.** Activitat diferenciada pel grup d'edat.

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

## **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 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.

**Sport lúdic.** Treballarem i coneixerem tant el joc tècnic com tàctic de diferents modalitats esportives. El hoquei, el voleibol, el handbol, l'ultimate i el joc amb raquetes practicats de forma lúdica i divertida ens permetran desenvolupar les capacitats motrius i el joc en equip.

Activitat no competitiva.

Cal portar roba i calçat esportiu.

## ACTIVITATS EXPRESSIVES I CREATIVES

**Circ per menuts.** Els grup d'activitat està diferenciat 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.

**Dibuix i pintura.** Activitat diferenciada per edats.

Manipularem diferents materials amb l'objectiu de crear.

Gran contingut tècnic. Potenciarem la motricitat fina i les capacitats creatives i artístiques amb un gran component de desenvolupament de la concentració.

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

**Teatre -Teatre musical.** Els grups d'activitat estan diferenciats per edat.

Potenciarem la creativitat i espontaneïtat mitjançant la posada en escena de contes o situacions de la vida quotidiana, valorant l'expressió oral i corporal com a vehicle de relació i desinhibició.

Arribar a crear i representar una obra, un espectacle on el ball, el cant i la música formen part de la interpretació.

Cal portar roba còmode.

## ACTIVITATS MUSICALS

**Piano – Guitarra.** Treballarem l'educació musical, ens formarem en l'objectiu principal de la sensibilització i l'aprenentatge musical potenciant les nostres capacitats i qualitats personals.

## ACOLLIDA MATÍ I TARDA

L'acollida es un espai, sobretot al matí, que afavoreix la conciliació familiar. Al matí una estona de permanència relaxada abans d'entrar a les classes. A la tarda una mica més dinàmica.

Les acollides són espais lliures on hi ha un dinamitzador que pot fer propostes de joc lúdic, de jocs de taula, on si pot dibuixar lliurement on el nen/a pot llegir o estudiar si ho necessita.