

PSICO/INICIACIÓ ESPORTIVA

EXTRAESCOLAR DE TARDA

-L' iniciació esportiva es l' aprenentatge i millora de la lateralitat, la distribució de l'espai, la coordinació a partir de jocs didàctics.

S'engloben un conjunt d'activitats destinades a potenciar el sistema motriu del nen/a, el que es pretén es que cada alumne pugui gaudir d'una practica esportiva polivalent, permetent conèixer tots els rols que conté tant l'esport individual com el col·lectiu.

El terme psicomotricitat integra les interaccions cognitives, emocionals, simbòliques sensoriomotrius en la capacitat de ser i de expressar-se en un context psicosocial.

-OBJECTIU: Com a objectius prioritaris de l'activitat es que el l'alumnat es vagi familiaritzant als esports tant individuals com a col·lectius...el que pretenem es que els nens passin una estona entretinguda amb la idea de que vagin agafant nocions bàsiques de varis esports, a més de realitzar una pràctica esportiva saludable i eficient sempre agafat de la mà del tema de la psicomotrocitat bàsica que és molt important en l'etapa de creixement de l'alumne.

Durant el curs es realitzarà varies activitats amb l'alumnat, desde clases obertes on les families podran gaudir del que han après els seus fills/es durant els trimestres, també durant el curs es celebrarà una activitat conjunta al Xikipark de la ciutat, el que pretenem es que els nens/es puguin realitzar una activitat diferent, divertida de cohesió i sociabilitzadora.

-21euros mensual 1 día a la setmana.

-29 euros mensual 2 dies a la setmana.

-Dies: Dimarts i Dijous.

-Horari: De 16.30h fins a les 18.00h

-Activitat dirigida a:

-P3 i P4



PATINATGE

EXTRAESCOLAR DE TARDA

El **patinatge artístic sobre rodes** té com a objectiu principal barrejar els moviments de dansa amb la sincronització del moviment dels peus. Es tracta d'aconseguir la combinació perfecta. Per aquest motiu en patinatge trobem tanta diversitat de moviments, salts, piruetes, figures, etc... el que volem és que el nen/a s'ho passi bé, tingui un bon aprenentatge i que vagi agafant de mica en mica l'essència d'un esport molt complet.

Al final de cada trimestre es realitzarà una petita exhibició on les famílies podran gaudir, i observar l'evolució que han tingut els seus fill/a durant el període d'extraescolar, una bona iniciativa per motivar al grup de treball .

-BENEFICIS DEL PATINATGE:

- Activa la circulació sanguínia.
- Potència i enforteix als músculs de les cames.
- Permet adquirir gran equilibri i coordinació.
- Desenvolupa la concentració i el control de l'aprenentatge.
- Millora la resistència física.

-23 euros mensual 1 dia a la setmana.

-32 euros mensual 2 dies a la setmana.

-Dies: Dimarts i Dijous .

-Horari: De 16.30h fins a les 18.00h.

-Activitat dirigida a:

-P5, 1r, 2n, 3er, 4t, 5é, 6é.



FÚTBOL

EXTRAESCOLAR DE TARDA

El que es pretén en el fútbol es que el nen s'ho passi bé, tingui un bon aprenentatge i que millori tant els moviments tècnics (passada, desmarcatge, xut a porteria, control de la pilota..) a més de la seva tàctica.

OBJECTIUS: L'objectiu principal de l'activitat de fútbol en l'escola és buscar la participació i el foment d'aquest esport com a activitat saludable i divertida, respectant els valors de companyerisme, cooperació, joc en equip, joc net, fer pinya, fer grup etc.

-BENEFICIS DE LA REALITZACIÓ DEL FÚTBOL:

- Augmenta la resistència cardiovascular: prevé l'aparició de malalties cardiovasculars.
- Millora la resistència i la força muscular.
- Augmenta la flexibilitat: el nostre fill/a serà més àgil, més ràpid i tindrà menor risc de lesions.
- Potencia el coneixement del propi cos.
- Ajuda a desenvolupar millor i més ràpidament les capacitats de coordinació.

Durant el curs es realitzarà varis amistosos de partits de fútbol, el que es pretèn es que l'alumnat toqui una mica el tema de la competició esportiva, així es dona un plus de motivació cap al practicant de fútbol.

-21 euros mensual 1 día a la setmana.

-29 euros mensual 2 dies a la setmana.

-Dies: Dilluns i Dimecres

-Horari: De 16.30h fins a les 18.00h

-Activitat dirigida a:

-P5, 1r, 2n, 3er, 4t, 5é, 6é....



DANSA MODERNA (FUNKY)

EXTRAESCOLAR DE TARDA

-La realització d'una coreografia amb dansa moderna on tant nens/es aprendran un conjunt de moviments que els hi permetrà realitzar qualsevol coreografia de dansa amb èxit, en aquesta activitat també es potenciarà la psicomotricitat ja que es molt important alhora de realitzar qualsevol activitat físico-esportiva sobretot en aquestes edats.

-OBJECTIU: La realització d'una coreografia amb dansa moderna on tant els nens/es aprendran una serie de moviments que els hi permetrà realitzar qualsevol coreografia de dansa moderna amb èxit, en aquesta activitat també es potenciarà la psicomotricitat ja que es molt important alhora de realitzar l'activitat i per al desenvolupament emocional i físic de nen/a.

-ENTRE ELS BENEFICIS FÍSICS PER LA PRÀCTICA DE LA DANSA:

-Augmenta la capacitat pulmonar i muscular.

-Afavoreix l'eliminació de greixos, combatent el sobrepès i l'obesitat infantil.

-Reforça el sistema immunològic, que ajuda a prevenir infeccions i altres malalties.

-Enforteix la musculació i millora la flexibilitat, la força, la resistència i la bona postura. Genera així un cos i un estat mental més equilibrat.

-Desenvolupa l'oïda musical, el sentit del ritme i l'expressió corporal.

Durant el curs es faràn varies exhibicions on les families podran gaudir d'una serie de balls i coreografies on els alumnes seràn els protagonistes d'aquest event una bona manera de motivar el grup de treball.

-21 euros mensual 1 día a la setmana.

-29 euros mensual 2 dies a la setmana.

-Dies: Dilluns i Dimecres.

-Horari: De 16.30h fins a les 18.00h

-Activitat dirigida a:

-P5, 1r, 2n, 3er, 4t, 5é, 6é



BÀSQUET

EXTRAESCOLAR DE TARDA

-El bàsquet es un dels esports mes practicants en tot el món, es un esport molt complet on el que predomina es el treball en equip. L'activitat serveix per iniciar els nens/es en aquest esport d'equip.

OBJECTIU: Els principals objectius que es volen assolir són l'aprenentatge i millora dels moviments tècnics de bàsquet (passada, llançament, bot, tir, desmarcatge...) a més de la seva tàctica.

Cada monitor posarà un objectiu per sessió i s'intentarà que cada alumne ho assoleixi de la millor manera possible.

CLASSES: Els monitor distribuirà la classe en 4 parts:

1-Realització de un escalfament (per activar el sistema motriu) .

2- Realització d'estiraments (per evitar possibles lesions).

3-Realització del treball específic:

-Treball de passada, llançament, bot, tir, desmarcatge...Realització de treball per parelles, trios o sistema grupal.

4-Tornada a la calma

Durant el curs es realitzarà varis partits amistosos on el que volem es que l'alumne passi una bona estona de competició, el que volem es que amb aquestes jornades es potenciï aspectes com es l'amistat, el companyerisme, fer colla i fer "pinya" que es la millor manera de potenciar els valors principals d'aquest esport.

--**21 euros** mensual 1 día a la setmana.

-**29 euros** mensual 2 dies a la setmana.

-**Dies:** Dimarts i Dijous .

-**Activitat dirigida a:**

-p5, 1r, 2n, 3er, 4t, 5é, 6é



TAEKWONDO

EXTRAESCOLAR DE TARDA

-El **Taekwon-do** es un art marcial milenaria de les mes completes que existeix, on hi ha una fusió d'esport i d'art marcial, l'alumne aprendrà els atacs, defenses, pumses, nocions de combat...

-OBJECTIU: L'objectiu principal de l'activitat iniciar a l'alumnat en la pràctica del **taekwon-do**, aconseguir la coordinació necessària per practicar amb eficàcia les diferents tècniques, iniciar a l'aprenentatge dels pumses bàsics, iniciar als coneixements bàsics de defensa personal, aconseguir que el nen/a valori positivament l'activitat esportiva...

Durant el curs es realitzarà varies portes obertes on els pares podreu gaudir i veure a realització de l'activitat com a protagonista el vostre fill/a.

També es realitzarà una trobada amb escoles de tota Catalunya, amb la misió de ser una eina sociabilitzadora, on els nens podran compartir experiències i passar una bona estona amb altres nens/es.

-CONTRIBUCIÓ DEL TAEKWONDO EN EL PROCÉS FORMATIU DELS NENS/ES:

1 - Exercita la concentració i la disciplina, creant hàbits que ajudaràn al nen en els seus estudis i tasques.

2 - Fomenta el respecte i l'educació, fent que el nen/a sigui més comprensiu, tingui millor control personal i creu actituds positives cap als altres.

3 - La conquesta de la confiança i seguretat en si mateix farà que el nen/a es senti segur i amb confiança de les seves possibilitats en diferents situacions de la vida quotidiana.

4 - Millora de la seva forma física, oferint al seu cos resistència increment d'energia, estímuls, flexibilitat, reflexos i motricitat.

-22 euros mensual 1 día a la setmana.

-30 euros mensual 2 dies a la setmana.

Dies: Dimarts i Dijous

Horari: De 16.30h fins a les 18.00h

Activitat dirigida a:

-P5, 1r, 2n, 3er, 4t, 5é, 6é

