

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.

Esports individuals

Dansa urbana

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.

Fit loga

Treballarem barrejant el fitness i el ioga amb l'objectiu de tonificar tot el cos.

Desenvoluparem qualitats com la resistència, la força i la flexibilitat i aprendrem tècnics de control de la respiració i de la relaxació.

Serán sessions divertides i intenses on aprendrem tècniques tradicionals de ioga amb exercicis d'entrenament.

Totes les sessions aniran acompanyades de música de fons (relaxant, chill out, electroioga...).

Cal portar roba esportiva (malles o xandall) i una màrfega antilliscant

Karate

Activitat realitzada amb alumnes de 5è i 6è de l'Escola Joan Miró.

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.

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).

Activitats expressives i creatives

Teatre

Grup de continuïtat dels alumnes de l'Escola Joan Miró.

Potenciarem la creativitat i espontaneïtat mitjançant la posada en escena d'una obra teatral, valorant l'expressió oral i corporal com a vehicle de relació i desinhibició.

L'objectiu és arribar a crear, interpretar i representar una obra final.

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.

Ultimate

Esport d'equip sense contacte que combina elements del futbol, del bàsquet i del rugby. Es juga amb un disc volador.

Cal portar roba i calçat esportiu.

Sport lúdic

Proposta que combina dos blocs esportius.

La Roda Esportiva on treballarem i desenvoluparem les qualitats físiques i aprendrem el reglament, la tècnica, tàctica i estratègia de diferents esports col·lectius amb l'objectiu de desenvolupar dinàmiques de joc.

L'**Acrosport**, on treballarem la formació de figures humanes i piràmides, 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.