

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

Tennis taula. Una aproximació a aquest esport oferint una pràctica molt lúdica, molt dinàmica i divertida. Per parelles i en grup treballar la tècnica, la tàctica, l'estratègia i la picardia.

Cal portar roba còmoda.

Defensa personal. Aprenentatge de d'habilitats tècniques i tàctiques, un recull de moviments d'atac i defensa utilitzant moviments de diferents arts marcials.

Aprendre a controlar el tant cos , l'equilibri i la força com les emocions ja sigui individualment o amb el grup.

Cal portar quimono.

loga. Activitat d'intensitat mitja.

Cos, ment i respiració. Treballarem amb una combinació de postures físiques que ens permetran treballar la força i guanyar flexibilitat i equilibri.

Seran sessions tranquil·les però alhora dinàmiques combinant la tècnica del Hatha loga i el Hatha vinyasa.

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, 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 ...

Equips amb 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.

ACTIVITATS EXPRESSIVES I CREATIVES

Còmic. Endinsar-nos en del món real i del fictici representant i potenciant les habilitats artístiques dels infants.

Iniciació al treball de diferents tècniques d'il·lustració i creació de personatges.

Interpretació. Explorarem les tècniques d'actuació per revelar la veritat darrere d'un personatge. Ens submergirem en la programació basada en autors, utilitzant metodologies d'actuació diferents.

Enfocarem el treball corporal i vocal per potenciar l'expressivitat i l'autenticitat en cada actuació, i a la vegada es treballarà la superació de la vergonya i el reforçament de la confiança per permetre una actuació més autèntica i lliure.