

# ESCOLA PRÀCTIQUES



## ACTIVITATS

## EXTRAESCOLARS

## CURS 16-17

La proposta d'activitats fora de l'horari lectiu, ha d'anar orientada a continuar l'educació dels nens/es mitjançant esports i activitats expressives estructurades segons el seu desenvolupament motriu i moment maduratiu.

### Educació Infantil P3 a P5

En aquesta etapa els nens 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, ...

#### Joc i esport - P3 i P4

Etapa de **descoberta i coneixement** de l'esquema corporal mitjançant el desenvolupament de les habilitats i destreses bàsiques.

És important que el nen/a experimenti amb molt material divers (formes, colors, textures, mides ...) i fer jocs i tasques que impliquin el treball de la lateralitat, la respiració i relaxació, la coordinació, l'orientació, el ritme...

#### Iniciació esportiva - P5

Etapa d'**adquisició** de l'esquema corporal mitjançant la percepció del propi cos, millorant les habilitats motrius bàsiques (lateralitat, desplaçaments...) i desenvolupant les específiques (capacitats perceptives).

En aquesta edat la majoria de nens/es 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.

### Mou-te ballant - P4 i P5

Desenvoluparem la creativitat, la imaginació i l'expressió mitjançant jocs, activitats i sobretot balls i danses amb diferents estils musicals.

### Futbol sala i bàsquet escola / Vòlei escola - 2n

És l'etapa del **desenvolupament** de la lateralitat, de la capacitat de discriminar i de consolidar les habilitats bàsiques. Comencem amb la introducció dels diferents esports, per tal d'ampliar les experiències i orientar al nen/a en les diferents possibilitats de pràctica esportiva alhora que potenciem el seu bagatge motriu.

Iniciació a la tècnica específica de l'esport. Introducció del joc real mitjançant competicions a nivell intern.

### Activitat multiesportiva - 1r a 6è

Una combinació d'iniciació d'esports col·lectius en general (Futbol Sala, Bàsquet, Handbol, Voleibol, Hoquei) i d'esports individuals (balls moderns, jocs i activitats gimnàstiques). Activitats lúdiques i esportives sense competició. Grups diferenciats per edats.

### Recreació amb patins - P5

Treball del desenvolupament de l'equilibri, de les habilitats i destreses bàsiques mitjançant el joc lúdic i recreatiu sobre patins de quatre rodes o de línia.

Aprentatge de figures tècniques i d'un munt de jocs que impliquin la participació, implicació i col·laboració de tot el grup.

### Patinatge artístic iniciació - 1r i 2n

Iniciació i aprenentatge de la tècnica específica del patinatge artístic de manera lúdica i recreativa. Participació en una jornada interna. Cal portar patins de quatre rodes.

### Patinatge artístic (amb i sense competició) - 3r a 6è i ESO

Aprentatge i perfeccionament de figures tècniques. Elaboració de coreografies individuals adaptades al nivell de cada patinador/a. Participació en jornades internes i competicions organitzades pel CEEB de pas de nivell (no obligatori). Cal portar patins de quatre rodes. Els grups d'activitat estan diferenciats per edats i nivell del participant.

### Escacs - 1r a 6è

Introducció als moviments bàsics del joc amb un important component de treball mental. Activitat diferenciada per nivells.

### Dansa i coreografia - 1r a 6è

Treball de forma artística de tot el cos, desenvolupant les qualitats físiques com la flexibilitat, la força i la resistència així com les capacitats coordinatives i perceptives. Desenvolupament del ritme i del moviment estètic amb creativitat i expressió mitjançant balls i coreografies amb passos clàssics i moderns.

### Futbol sala - a partir de 3r

S'inicia la competició escolar (CEEB) com a eina complementària d'aprenentatge.

### Bàsquet / Voleibol - a partir de 3r

Iniciació a la tècnica específica de l'esport. Activitat on el seu entrenament no implica la competició.

### Piscina - P3 a 6è

Els grups d'activitat estan diferenciats per edat i nivell del participant. L'objectiu principal és que es **familiaritzin** amb el medi, **assoleixin** cert grau d'autonomia i **consolidin** aquesta autonomia dins el medi.

### CreArt - P3 a 6è

Seguint un fil conductor, en el 1r trimestre mourem el cos CANTANT cançons divertides i modernes. Al 2n trimestre ens mourem BALLANT, aprenent coreografies senzilles i al 3r trimestre ens mourem REPRESENTANT una petita peça on es cantarà i ballarà. Els grups d'activitat estan diferenciats per edat del participant.

### Manualitats - P4 i P5

Desenvolupar l'expressió, la creativitat i la imaginació utilitzant diverses tècniques i materials. Plastilina, fang, pintura...

### Conta contes - P3 a P5

Narració de contes que permetin interactuar amb els infants, transmetre valors i desenvolupar la imaginació.