

EXTRAESCOLARS ESCOLA SOLC

CURS 2014-2015

NOU! PATINATGE EN LÍNIA - Educació Primària -

Aquesta activitat pretén consolidar diferents habilitats psicomotrius i esportives com ara l'equilibri, la coordinació de moviments, la postura, la concentració i els reflexos; així com continguts específics del patinatge (caigudes, desplaçaments, frenades, girs, propulsions...). Es treballarà tant a nivell individual com grupal, a través de circuits, jocs i activitats lúdiques.

Objectius:

- Millorar habilitats psicomotrius com l'equilibri o la postura.
- Treballar continguts específics del patinatge com la propulsió, la frenada o el gir.
- Aprendre a confiar en els companys i en un mateix

**Material necessari:*

- Casc
- Patins
- Proteccions

ESCOLA PREESPORTIVA - Educació Infantil -

Aquesta activitat pretén desenvolupar diferents habilitats motrius bàsiques i habilitats esportives mitjançant el joc, les formes jugades i diferents exercici, a més a més de treballar la psicomotricitat del nen a través de circuits motrius tot millorant l'equilibri, el ritme, la lateralitat, la coordinació de moviments i l'orientació espacial i temporal. Aquesta activitat permet crear una base sòlida per al posterior desenvolupament de diferents especialitats esportives.

Objectius:

- Aprendre un conjunt de jocs i activitats esportives d'una manera engrescadora.
- Millorar les habilitats motrius bàsiques i diferents habilitats esportives.
- Millorar qualitats psicomotrius: l'equilibri, el ritme, la lateralitat, la coordinació...

ESCOLA DE BALL I EXPRESSIÓ CORPORAL - Educació Infantil -

Aquesta activitat pretén desenvolupar el coneixement del propi cos i potenciar totes les seves possibilitats de moviment: tonicitat, control postural, equilibri, lateralitat, orientació, coordinació dinàmica general, aspectes motrius i ritme, a més a més de posar en pràctica els elements claus per a la formació personal del nen/es entre els 3 i 6 anys: Jugar i aprendre; descobrir, conèixer i prendre consciència del propi cos.

Objectius:

- Conèixer el seu cos, estimulament el desenvolupament d'habilitats psicomotrius.
- Comunicar i exterioritzar sentiments, idees, conceptes...
- Consolidar el desenvolupament personal i la recerca de la comunicació psico-corporal.



ESCOLA DE GIMNÀSTICA RÍTMICA - Des de P4 fins a Educació Primària -

La gimnàstica rítmica és un esport que combina la dansa amb diferents moviments estètics i acrobàtics. La suma de música, ball, coordinació i flexibilitat dóna com a resultat aquest esport. Com a trets distintius, hi trobem la plasticitat, la gràcia i la bellesa. Per tant, amb aquesta activitat extraescolar, pretenem que els participants s'iniciïn en el món de la gimnàstica rítmica i, sobretot, que en gaudeixin.

Objectius:

- Conèixer les diferents tècniques bàsiques dels diferents elements de l'esport.
 - Millorar les capacitats físiques bàsiques i habilitats psicomotrius específiques.
 - Aprendre a conèixer i a controlar el propi cos.
-

MULTIESPORT - Educació Primària -

A partir del joc i l'esport, els nens/es s'iniciaran en la pràctica d'un conjunt d'activitats esportives individuals i col·lectives que es realitzaran al llarg del curs escolar. Quan l'alumnat hagi assolit una base sòlida, els iniciarem als esports de bàsquet, futbol, handbol, hoquei, tennis i beisbol.

Objectius:

- Fomentar la pràctica de l'esport tant a nivell individual com grupal.
 - Aprendre un conjunt de jocs i activitats esportives d'una manera engrescadora.
 - Millorar les habilitats motrius bàsiques i específiques de cada esport.
-

FUTBOL SALA - Primària i ESO -

Aquesta activitat consisteix en aprendre els aspectes tècnics i tàctics específics del futbol sala, així com en el treball d'aspectes socio-afectius propis dels esports d'equip. Complementarem aquesta activitat extraescolar amb la participació voluntària a la Lliga del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

Objectius:

- Conèixer i perfeccionar els diferents elements tècnics i tàctics del Futbol Sala.
 - Aprendre les normes bàsiques d'aquest esport.
 - Col·laborar amb els companys per jugar en equip.
 - Respectar les normes, el material i les instal·lacions.
-

VOLEIBOL - Primària i ESO -

Introduïrem els nens/es en la pràctica del voleibol d'una forma lúdica, fomentant l'interès i la motivació cap a aquest esport. Amb el voleibol coneixerem i perfeccionarem els diferents elements tècnics i tàctics mitjançant situacions jugades de 2x2, 3x3 i per equips. Els beneficis d'aquest esport són molt variats, tant a nivell coordinatiu i cognitiu com de relació social.

Objectius:

- Conèixer i perfeccionar els diferents elements tècnics i tàctics.
- Aprendre les normes bàsiques del Voleibol.
- Col·laborar amb els companys per jugar en equip.

