

DOSSIER

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

CURS 2016-2017



Sant Josep Oriol

2016/2017



Escola
Sant Josep Oriol



PRESENTACIÓ

Benvolguts pares i mares, com cada any ens adreçem a vosaltres per presentar-vos les activitats extraescolars d'àmbit esportiu que organitza l'AMPA de l'escola Sant Josep Oriol amb la coordinació i monitoratge de Lleuresport. Volem oferir un gran ventall de possibilitats esportives per a que els vostres fills puguin formar-se i desenvolupar una personalitat esportiva, social i integradora.

Les activitats es fomentaran en un entorn esportiu i fora de les aules, compartint experiències lúdiques i formatives amb tasques generals i progressives.

Permetran als nens/es aprendre a gaudir d'elles, respectant-se entre ells i treballant per col·laborar en equip.

Estem interessats en ofertar un equip capaç de complir amb les expectatives i preparat per a sorprendre i divertir els nens i nenes que vulguin participar.

ACTIVITATS

Impartirem un programa esportiu programat per a tots els cursos de l'escola, de P3 a 6è de primària, que es presentarà a continuació.

Pretenem distingir diverses opcions adaptades a cada edat entenent la seva evolució motriu i esportiva a cada activitat.

Els nois/es, per diferents que siguin, han d'aprendre a gaudir del joc i ha valorar l'activitat física com un hàbit saludable.

La metodologia que ens plantejem és sempre a partir del joc, un bon mitjà per a transmetre aprenentatges tant esportius com de convivència i respecte.

D'altra banda, creiem important, que tots els nens i nenes siguin conscients de la terminologia concreta de cada esport, de les seves característiques i ser conscients del reglament bàsic.

Per poder-ho dur a terme, guiarem els grups amb un ambient de diàleg, on tots els nois/es es sentin pròxims als monitors per poder dir allò que senten o pensen.

IDEARI I FILOSOFIA DE LES ACTIVITATS

Els valors de la nostra escola són:

- Transmetre valors de les pràctiques extraescolars que fem. Ex: esforç, empatia, companyonia, respecte, solidaritat, etc.
- Treballar per a que el grup tingui un clima integrador i de respecte i així fer que a l'hora d'estar a l'escola hi hagi un bon ambient.
- Donar més importància al procés, que al resultat, no posar la victòria per sobre de tot, sinó l'educació dels nens i nenes.
- Igualtat d'oportunitats: tots els nens i nenes tenen el mateix dret a jugar, per tant, premiarem el bon comportament als entrenaments i no la qualitat individual.
- Exemple de bon comportament: allà on anirem a jugar amb l'escola donarem la millor imatge, actuant de forma educada i cordial com ha estat històricament l'escola. Els primers en fer-ho han de ser els monitors, els pares i les mares
- Unió, amistat i esportivitat entre nens/es, pares, mares, monitors, àrbitres, adversaris...

INICIACIÓ A L'ESPORT / MULTI ESPORTS / EQUIP

Activitat ofertada a tots els nens i nenes de l'escola.

Donat que cada edat té els seus requeriments i aptituds, hem definit uns itineraris esportius respectant les 3 grans etapes maduratives de l'infant. Cadascuna amb objectius i continguts específics de cada franja d'edat:

- Mou-te (P3 i P5)
- Descubrim l'esport (1r i 2n)
- Fem esport (3r-6è)

MOU-TE (P3, P4 i P5)

Activitats dirigides al coneixement del cos aplicant jocs globals amb material per a que experimentin un primer contacte i diferents sensacions habituant-se a la correcta dinàmica i funcionament.

En aquest bloc, fomentarem l'exploració i investigació del nen/a, la superació i transformació de situacions de conflicte, enfrontar-se a les limitacions, relacionar-se amb els companys, conèixer i oposar-se a les seves pors, projectar les seves fantasies, viure els seus somnis, desenvolupar la iniciativa pròpia, assumir rols, gaudir del joc en grup i expressar-se amb llibertat.

L'estructura de treball que s'aplicarà incentivarà els nois/es a treballar en col·laboració i respecte cap als seus companys, i sobretot al monitor.

Objectius amb els que volem treballar:

- Prendre consciència del propi cos tant de manera global com segmentària.
- Dominar la coordinació i el control dinàmic general (desplaçaments, carreres, salts...)
- Conèixer els components de l'esquema corporal: to muscular, equilibri, activitat postura, respiració...
- Controlar els moviments de comunicació i expressió
- Reconèixer a través dels sentits les característiques i qualitats dels objectes.
- Descobrir les nocions de distància i situació
- Desenvolupar la coordinació visomanual i les possibilitats manipulatives necessàries per realitzar tasques relacionades amb les diferents formes de representació (dibuixar, esquinçar, tallar, enfilar...)



DESCOBRIM L'ESPORT (1r i 2n)

A l'inici de cada nova proposta als vostres fills, ja sigui futbol, bàsquet, implements o altres esports o modalitats, se'ls hi presentarà amb una breu explicació i s'utilitzarà una demostració prèvia a la seva pràctica. L'objectiu bàsic és l'afinament de moviments, coneixement i respecte de diferents normes del joc, practicar esports amb diferents requeriments corporals i estratègics i participar en events esportius (Jornades Menuts i Menudets CEEB MarBella).

L'estructura que se seguirà anirà més enllà de la pràctica de diferents esports. Durant dues/tres setmanes, dos dies a la setmana, es treballarà un mateix esport, iniciant els alumnes a conèixer les seves normes.

Oferirem variants esportives treballant diferents habilitats motrius; com el futbol, el bàsquet, el vòlei, el patinatge, esport amb implement, i exercicis d'habilitats motrius.

Una de les finalitats d'aquesta proposta és que a edats de cursar 3r, tinguin més experiència i coneixements dels esports a l'hora de començar a desenvolupar-se cadascú en l'àmbit que decideixin.

Durant les diferents jornades obertes que s'oferiran als nois/es, podran ensenyar als pares l'aprenentatge que els monitors han impartit durant els mesos de pràctica.



PLANIFICACIÓ DESCOBRIM L'ESPORT

OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE
HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES	HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES	HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES
Setmana 1	Setmana 1	Setmana 1
Introducció a les activitats físiques	Resistència	Lateralitat
Setmana 2	Setmana 2	Setmana 2
Espai-Equilibri i coordinació ritme	Reacció i llançament	Punteria i cursa d'orientació
Setmana 3	Setmana 3	Setmana 3
El llançament i ritme	Velocitat i força	Sincronització i agilitat
Setmana 4	Setmana 4 + (30 de novembre)	Setmana 4
Jocs en relació al halloween	Salt d'altura i salt de longitud	Repàs general habilitats practicades

GENER	FEBRER	MARÇ
ESPORTS COL·LECTIUS	ESPORTS COL·LECTIUS	ESPORTS COL·LECTIUS
Setmana 1	Setmana 1	Setmana 1
Handbol: Introducció a l'handbol	Futbol: Introducció al futbol	Bàsquet: Conducció, passada i llançaments
Setmana 2	Setmana 2	Setmana 2
Handbol: Conducció, passada i llançaments	Futbol: Conducció, passada i llançaments	Bàsquet: Joc adaptat i joc real
Setmana 3	Setmana 3	Setmana 3
Handbol: Joc adaptat i joc real	Rugby: Introducció i seguretat	Vólei: Passada, recepció i llançaments
	Setmana 4 (+ 29F)	Setmana 4
	Rugby: Joc col·lectiu	Vólei: Joc adaptat i joc real

ABRIL	MAIG	JUNY
ESPORTS IMPLEMENTS	ESPORTS IMPLEMENTS	PREPARACIÓ FESTIVAL
Setmana 1	Setmana1	Setmana 1
Lacrosse, iniciació; Primer contacte i joc col·lectiu	Raquetes: Iniciació; llançaments i punteria	Propostes i posada en pràctica
Setmana 2	Setmana2	Setmana 2
Lacrosse: Llançaments i passades	Bàdminton: Pràctica del colpeij i passades	Assaig del festival
Setmana 3	Setmana 3	
Ús material rítmica: Activitats amb pals, pilotes i cordes	Indíiques: Jocs col·lectius	
Setmana 4	Setmana 4 (+30M)	
Freezbie: Llançament i recepció	Coordinació amb cordes i malabars amb diferents objectes	

FEM ESPORT (3r-6è)

Seguim ofertant els dos esports d'equip que s'han practicat a l'escola els darrers anys: **futbol i vòlei**.

Comptarem amb més o menys equips depenent de les inscripcions totals per grups, així que us animem a que us apunteu!

Treballem amb una metodologia que intenta, cada vegada més, treballar amb situacions reals de joc.

Els equips estan inscrits al Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEB) i participen en les lligues i competicions que aquesta entitat organitza. Això implica que, afegit als dos dies d'entrenament, gairebé cada setmana des de finals d'octubre fins mitjans de maig tinguem un partit de lliga. Els divendres els nois/es s'ho passen genial mostrant les seves habilitats davant la presència paterna que anima l'equip!

Als entrenaments distingim tres grans blocs d'activitats, com les analítiques d'aprenentatge específic d'habilitats i l'adquisició de coneixements tàctics mitjançant situacions on els nois/es hagin de jugar més enllà de l'execució tècnica, pensant en col·lectiu per elaborar jugades de perill.



Com a novetat pel nou curs, volem preparar un «exhibició de fi de curs» on tots els alumnes que han practicat els esports d'extraescolars puguin demostrar a tota l'escola allò que han après i practicat durant l'any. Aquesta activitat la prepararien els nens amb els monitors i representaria escenes d'un dia d'entrenament, jugaríem amb el material que s'han familiaritzat... serà una gran cloenda de curs!

NATACIÓ



Activitat adreçada als nens i nenes de P3 a 2n de primària.

Objectiu: familiaritzar-se amb el medi aquàtic, coneixement de les diferents posicions dins l'aigua i iniciació a la natació.

L'activitat es farà al Poliesportiu Joan Miró (C/ Diputació 17) els dimarts a la tarda.

Els nens es traslladaran en autocar de l'escola al poliesportiu i de tornada del poliesportiu a l'escola. L'hora prevista d'arribada a l'escola és les 19:15.

Donada l'experiència d'altres anys és interessant el recolzament dels pares a la tasca dels monitors. Es per això, que s'organitzaran torns per a que dos o tres pares puguin acompanyar els nens a les instal·lacions i ajudar els monitors en la tasca de desvestir i vestir especialment els petits. Els pares no podran entrar a la piscina pròpiament ja que l'activitat està dirigida pels monitors del centre i requereixen de l'atenció plena dels infants.

Els alumnes estaran acompanyats per monitors des que acaben les classes a l'escola fins la recollida de les famílies.

Per a l'activitat de piscina caldrà dur: berenar (el prenen a l'escola abans de pujar a l'autocar, per tant, recomanem que sigui ràpid de prendre i que no porteu sucs), banyador, casquet de bany, sabatilles de piscina o peücs i tovallola. Tota la roba (la de carrer i la de piscina) i la motxilla hauran d'anar ben marcades amb el nom del nen/a.

Calendari previst:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		DISSABTE
17h - 18h	Mou-te (P3-P5)	Futbol-5 (3r-4t)	Mou-te (P3-P5)	Futbol-5 (3r-4t)			Esporàdicament poden haver partits de futbol o vòlei els dissabtes al matí
	Descobrim l'esport (1r-2n)	Natació (P3 a 2n)	Descobrim l'esport (1r-2n)				
18h - 19h	Voleibol (3r i 4t)	Futbol-5 (5è-6è)	Voleibol (3r i 4t)	Futbol-5 (5è-6è)	Partits Futbol-5 (3r i 4t)	Partits Voleibol (3r i 4t)	
9h - 20h	Voleibol (5è i 6è)		Voleibol (5è i 6è)		Partits Futbol-5 (5è i 6è)	Partits Voleibol (5è i 6è)	

(*) Els horaris d'entrenament dels equips de fútbol i vòlei queden supeditats al número d'equips que es tanquin de cada esport, respectant sempre el dia d'entrenament.

Inscripció

Si esteu interessants en que els vostres fills/filles participin en una o més activitats de les proposades, **ompliu la butlleta** que trobareu al final del dossier i entregueu-la a secretaria de l'escola abans **del 13 de juny**.

Tan aviat estiguin els grups fets, rebreu una confirmació per part de Lleuresport al correu electrònic que hagueu registrat.

El pagament de les activitats és trimestral, essent el primer a finals de juliol com a concepte de matrícula.

Es recorda que la inscripció implica un compromís anual ja que el número de nens condiciona la viabilitat de l'activitat i, en especial, dels equips.

En el cas que no pugueu apuntar al vostre fill/a a una activitat per incompatibilitat d'horaris, podeu indicar-ho al final de la butlleta d'inscripció. Si hi ha un número significatiu de casos semblants, estudiarem la nova proposta.

CONTACTES

Departament Lleureducat

CLUB LLEUESPORT DE BARCELONA

C/ Blesa, 27

08004, Barcelona

Telèfon: 93 534 33 06

www.lleuesport.cat

facebook.com/lleuesport

Lucas Palomo

mail: lucaspalomo@lleuesport.cat

telèfon: 666 590 434

Marina Alonso

mail: marinaalonso@lleuesport.cat

Víctor Monroy

mail: victormonroy@lleuesport.cat

telèfon: 666 590 436

AMPA Sant Josep Oriol

José María Cifuentes

mail: jmcifuentes@addlink.es

Gemma Gras

mail: gemma@farmaciagrass.com