Activitat Extraescolar de Jocs Marcials

Curs 2016-2017

Adreçada a alumnes de 1er, 2on, 3er, 4t i 5é

Descripció de l'activitat:

La imatge que sovint tenim de les arts marcials és la de tot un seguit de tècniques ofensives i defensives, la finalitat de les quals és l'efectivitat en la lluita. L'orientació, bàsicament esportiva, que han rebut les arts marcials va en aquesta direcció.

Cal diferenciar entre els estils externs i interns en les arts marcials:

- Un estil extern cerca, bàsicament l'efectivitat en la lluita, en contextos més o menys reglats.
- Un estil intern vol desenvolupar l'energia *interna i la consciència. La consciència i percepció d'un mateix i dels altres.

Aquesta última opció és la que orienta la proposta que es vol desenvolupar als Encants.

El nen i la nena desenvoluparan qualitats per a la lluita, però més com una conseqüència que com una fi, el més important és:

• Prendre consciència de les emocions que ens bloquegen (agressivitat, por) i evolucionar les mateixes. Expressar l'agressivitat en un context de respecte i cura d'un mateix i dels altres. Treballar amb el grau de por adequada per aprendre a fluir sense bloqueig. Això porta al desenvolupament de la consciència del perill i l'atenció no focalitzada.

• Desenvolupar actituds que facilitin el seu desenvolupament com a persona: autoconsciència, reconeixement dels altres, tolerància, col·laboració, etc.

• Desenvolupar aptituds adaptatives cap al seu entorn: perseverança, atenció, consciència del perill, l'adaptació als altres, etc.

• Aconseguir uns recursos per a la lluita en diferents situacions (terra, derrocar, tocar, etc.). Fonamentats en principis tècnics, estratègics i filosòfics de les arts marcials internes (aikido, tai-txi, kung-fu).

El treball que es proposa integra tota una sèrie de pràctiques:

- Els esports de lluita (tae-kwon-do, judo, capoeira)

- Les arts marcials d'ordre intern (tai-chi, aikido, kung-fu)
- L'expressió corporal
- La psicomotricitat

Es tracta d'una proposta que equilibra:

- El competitiu i la col·laboració.
- L'expressivitat i l'activitat reglada.
- El treball individual, de parella i de grup.
- Situacions de lluita més específiques i propostes indirectes.

Cada sessió es farà progressiva, entrant amb jocs grupals, seguit d'un treball més d'atenció i escolta i acabant amb situacions que ens porten a la relaxació. Amb un ritme gradual en funció de l'energia del grup de nens, sense arribar al estrés intens, ni situacions forçades, en un ambient de sinceritat i no judici.

L'activitat estarà organitzada en grups de fins a 10 participants (1 monitor). El nombre mínim de nens per iniciar l'activitat serà de 7 nens. Gràcies al nombre reduït d'alumnes es farà un seguiment individual del procés de cada nen.

Localització i calendari:

L'activitat es realitzarà al gimnàs de l'escola.

Tots els **dimecres en dos torns: de 16:15h a 17:15h i de 17:15 a 18h15**, des de l'1 d'Octubre de 2015 fins el 20 de Juny de 2017.

Pel primer torn el monitor recollirà els infants a les 16h de les seves aules, els portarà al gimnàs i berenarà amb ells.

Es comunicarà durant el curs aquells dies que degut a festivitats, dies de lliure disposició, sortides, etc. no hi hagi extraescolar de Jocs Marcials.

Material necessari:

Vestits amb roba còmoda.

mail de l'activitat: jocsmarcials.encants@gmail.com

Comissió d'Extraescolars
AFA Escola dels Encants