

## ACTIVITAT EXTRAESCOLAR DE TASTA ESPORTS

Adreçada a infants de primer en endavant.

### **Descripció de l'activitat:**

És una activitat enfocada a la pràctica i coneixement de diferents esports col·lectius com el bàsquet, l'hoquei, futbol sala, handbol, voleibol, i petites pinzellades d'esports no tan reconeguts com el korfbol, el goalball o l'ultimate, a més de treballar habilitats motrius, la coordinació dinàmica i la orientació espacial.

Per a dur a terme la pràctica d'aquests esports sempre iniciarem les sessions amb jocs tradicionals en els que els infants podran reconèixer algunes de les característiques de l'esport al que dedicarem la sessió.

Durant les sessions, sempre tindrem cura de que els infants es sentin còmodes i gaudeixin de les activitats proposades en tot moment; *mai* s'obligarà a cap nen/a a participar en una activitat que no vulgui fer.

### **Organització de les sessions:**

Les sessions tindran una durada d'una hora, que s'estructuraran:

- Acollida dels infants (berenar)
- Jocs de moviment per escalfar el cos.
- Familiarització amb el material específic de la sessió. Lliure descobriment.
- Petita explicació del joc/esport del qual pertany el material específic.
- Recollida del material.
- Relaxació o tancament de la sessió amb algun joc de reconeixement de l'estat del propi cos, respiració, etc.

### **Objectius:**

- Jugar a diferents esports des del caire més lúdic.
- Conèixer diferents esports.
- Pràctica de diferents esports.
- Prendre consciència del propi cos i de les seves habilitats i el seu control.
- Trencar amb rols establerts.
- Gaudir de la pràctica de l'esport junt amb d'altres companys i companyes.
- Aprendre i millorar tècniques diferents dels esports.
- Entendre el joc en equip.
- Sentir-se partícip en tot moment de l'activitat.
- Sentir-se acompanyat des del respecte durant les estones de l'activitat.
- Valorar el grup i sentir-se valorat per el grup.

**Localització i calendari:**

L'activitat es realitzarà a la pista de l'escola.

**Dilluns de 16h00 a 17h15.**

**Material necessari:**

Vestits amb roba còmoda i bambes.

**mail de l'activitat: [tastaesports.encants@gmail.com](mailto:tastaesports.encants@gmail.com)**