

## SESSIÓ DE TAST MULTIESPORT

En aquest document trobareu informació detallada sobre les sessions de tast multiesport que us oferim al CEEB, sobretot pel que fa als objectius i continguts a treballar.

Són activitats amb les que pretenem que els nens i nenes d'educació infantil i primer cicle de primària prenguin contacte amb el món esportiu, a la vegada que ajuden al seu desenvolupament personal. Ja que els infants compresos en aquestes edats tenen característiques psico-motrius molt diferents, plantegem activitats diferenciades en funció de l'etapa en la que es troben. Així, s'han dissenyat dos circuits:

- Circuit: educació infantil
- Circuit: Primer cicle de primària

En ambdós circuits es treballen els mateixos esports (atlètics, d'oposició, gimnàstics, d'equilibri, de pilota i de raqueta). Hi haurà una estació per a cada esport, amb un monitor especialitzat i màxim 10 nens/es per estació.

A continuació especificarem més les característiques de cadascún dels circuits:

### **CIRCUIT D'EDUCACIÓ INFANTIL**

El nostre propòsit és aconseguir que els/les alumnes d'educació infantil treballin aspectes psico-motrius propis de la seva edat, a la vegada que entren en contacte i es familiaritzen amb nou material esportiu, el qual podran trobar al seu entorn en un futur.

#### Competències bàsiques:

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell/a mateix/a i dels altres.
- Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en activitats socials i culturals.
- Conviure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

### Objectius específics:

- Treballar aspectes bàsics de la psicomotricitat
- Descobrir i familiaritzar-se amb nous materials esportius
- Ser capaços de seguir ordres senzilles
- Gaudir de la pràctica d'exercici físic

### Continguts de psicomotricitat:

- Lateralitat (dreta/Esquerra)
- Organització espacial (a dalt/a baix)(a prop/lluny)
- Ritme (ràpid/lent)
- Equilibri (dinàmic/estàtic)
- Salt (peus junts/alterns/peu coix)
- Bot
- Gir en diferents eixos (transversal/vertical)
- Llançament i xut
- Recepció
- Desplaçament (córrer/caminar/4 grapes/reptar)
- Tropa
- Maneig d'objectes
- Punteria
- Esquema corporal

### **CIRCUIT DE PRIMER CICLE DE PRIMÀRIA**

Volem oferir-vos un circuit l'objectiu del qual és que els/les alumnes de primer cicle d'educació primària puguin conèixer i experimentar el màxim nombre d'esports possibles.

No obstant, considerem oportú adaptar les activitats a l'edat dels nens/es, per tant, proposem treballar àmpliament un dels continguts fonamentals de l'educació física a aquest cicle, les habilitats motrius bàsiques.

Com més ampli sigui el ventall d'esports que coneixen i més assolides tinguin les habilitats motrius bàsiques, més possibilitats tindran els nens/es d'escollir una activitat esportiva de la que gaudeixin en el futur.

### Objectius generals d'etapa:

- Aprendre normes de convivència i acceptar la pluralitat
- Conviure i resoldre conflictes de forma pacífica
- Aprendre a conèixer un mateix, respectar-se i respectar les diferències amb els altres
- Conèixer i valorar l'entorn social més proper

- Desenvolupar les capacitats afectives al relacionar-se amb els altres
- Ser capaç d'aplicar els recursos personals a diferents contextos per tal de resoldre problemes
- Valorar la higiene i la salut, acceptar el propi cos
- Utilitzar l'educació física pel desenvolupament social i personal

#### Objectius específics:

- Treballar les habilitats motrius bàsiques
- Conèixer noves modalitats esportives
- Aprendre normes bàsiques dels esports
- Gaudir de la pràctica d'exercici físic

#### Continguts referents a les habilitats motrius bàsiques:

- Desplaçaments: caminar, córrer, arrossegar-se, anar a quatre grapes,...
- Salts: a peus junts, alternant, ...
- Girs: sobre diferents eixos.
- Equilibris: estàtics o dinàmics.
- Maneig d'objectes: llançament/recepció/transport/empènyer...

Per un altra banda us volem donar el màxim de facilitats a les escoles muntant-vos els circuits a la vostra instal·lació. A més, per donar un servei de major qualitat, estem disposats a visitar l'escola amb anterioritat a la realització de l'activitat un cop que us sumeu a aquesta iniciativa. Durant aquesta visita tindrem l'oportunitat de conèixer les característiques espacials concretes de cada cas i posteriorment adaptar el disseny dels circuits.

I per últim, apostem per la inclusió, per això oferim la possibilitat d'adaptar les activitats a les necessitats educatives especials dels alumnes, sempre que es demani amb suficient antelació.