

JOCS PREESPORTIUS

Monitors: Grup I: **Carol Carmona** Grup II: **Manu Polo**
Cursos: Grup I: **1r** Grup II: **2n**
Dies: Grup I: **dilluns i dimecres** Grup II: **dimarts i dijous**
Horari: **17 a 18.15h.**

Programació i metodologia del curs:

Activitat extraescolar en la qual treballarem diferents tècniques i àmbits tant individualment com col·lectivament. El curs està dividit en tres trimestres, i en cada un d'ells practicarem un estil diferent. Els alumnes de la categoria prebenjamí (1r i 2n) participaran quatre dissabtes a l'any en activitats esportives organitzades pel Patronat Municipal d'Esports.

La metodologia de les sessions:

En la fase inicial de la sessió comencem fent activitats o jocs per tal que els nens/es escalfin correctament i es preparin per realitzar l'activitat principal. Es continua fent un joc lúdic per motivar al grup, donar ritme a la sessió i així finalitzar l'escalfament.

La segona fase té diferents parts; en primer lloc desenvolupem jocs varis de diferents àmbits per millorar la tècnica de cada esport. No tan sols farem esport sinó que també realitzarem diferents jocs o sessions que serveixin perquè l'alumne aprengui a relacionar-se amb els companys (amb una bona actitud).

Per últim, farem el retorn a la calma, i introduïrem activitats de menys moviment per tal d'anar relaxant el cos.

Objectius:

- Saber jugar en equip, i saber aprofitar totes les possibilitats de joc.
- Ser respectuós amb els companys en relació al seu nivell esportiu.
- Millorar la tècnica individual i grupal de cada infant.
- Saber perdre i guanyar indistintament sense que hi hagi baralles entre els nens.
- Conèixer altres disciplines esportives com l'hockey, tennis, volei, badminton, ping-pong, atletisme, salts de longitud
- Potenciar el gust per l'esport i prendre consciència de la seva importància per una millor qualitat de vida.
- Conèixer i assumir els valors esportius per un bon comportament social.