

# MULTIESPORT Benjamí

Monitora: **Guiomar Huguet**

Cursos: **3r i 4t**

Dies: **dimarts i dijous**

Horari: **17 a 18.15h.**

Activitat extraescolar en la qual treballarem tres modalitats esportives (handbol, bàsquet i futbol) dividides en blocs trimestrals a més d'introduir a l'alumne/a en la iniciació d'altres esports com hoquei, vòlei, bàdminton, tennis...

Els alumnes de la categoria benjamí (3r i 4t) que desitgin participar en els Jocs Escolars que organitza el Patronat podran formar un equip per a poder jugar els dissabtes contra altres escoles de Castelldefels.

## **Metodologia de les sessions:**

En la fase inicial de la sessió comencem fent estiraments que son dirigits per la monitora de l'activitat, i en alguna ocasió per els mateixos nens, amb la intenció de que recordin més fàcilment els exercicis. Es continua fent un joc lúdic per motivar al grup, donar ritme a la sessió i així finalitzar la primera part d'escalfament.

La segona fase té diferents parts; en primer lloc desenvolupem exercicis varis de l'esport concret que estem practicant i d'aquesta manera millorem la tècnica. En la segona part, fem un partit aplicant tot el que hem après fins ara. Aquest mètode permet millorar sessió a sessió i els nens es veuran recompensats pels resultats en els partits durant l'activitat i en els partits dels dissabtes si decideixen participar, on les seves millores personals i grupals es veuran reflectides. No es tracta de guanyar partits, sinó de millorar dia a dia.

Per últim i com a tercera part de la sessió utilitzarem el retorn a la calma, introduïrem activitats de menys moviment cada vegada per tal d'anar relaxant el cos de forma pausada i acabarem amb uns bons estiraments.

## **Objectius:**

- Conèixer les disciplines esportives del bàsquet el futbol i l'handbol.
- Saber jugar en equip, i saber aprofitar tots els espais del camp.
- Ser respectuós amb els companys en relació al seu nivell esportiu.
- Millorar la tècnica individual i grupal de cada infant.
- Saber construir l'atac, la defensa i la recollida dins de cada esport concret.
- Aprendre a fer un bon escalfament per evitar lesions.
- Conèixer altres disciplines esportives com l'hoquei, tenis, vòlei, bàdminton, 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.