

# MULTIESPORT Aleví

Monitors: **Jamnica Sampons**

**Ino González**

Cursos: **5è i 6è**

Dies: **divendres**

Horari: **17 a 18.15h.**

## Presentació de l'activitat.

A l'activitat de Multiesport es pretén que els alumnes s'iniciïn en el camp de les activitats esportives per tal de triar un sport un cop acabada la primera etapa escolar, des d'una vessant lúdica i plural, afavorint una formació global de cada alumne en el procés de reconeixement del seu propi esquema corporal, el reconeixement i experimentació amb el seu entorn, així com la interacció amb els altres.

En aquestes activitats, treballarem principalment tres disciplines esportives: bàsquet, handbol i futbol, coincidint amb els tres trimestres del curs, tot i que tocarem al llarg de l'any moltes altres disciplines.

La tècnica de perfeccionament de cada sport es farà de forma individual al llarg dels entrenaments i de forma grupal compartint amb altres equips, ja que els dissabtes al matí farem partits amb la resta d'escoles de Castelldefels (els alumnes que ho desitgin).

## Objectius Generals:

- 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 sport concret.
- Aprendre a fer un bon escalfament per evitar lesions.
- Conèixer altres disciplines esportives com l'hoquei, tennis, 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.

## Programació i metodologia del curs:

Treballarem dos esports per trimestre, un d'ells serà el principal, és a dir, aquell que tingui partits programats els dissabtes. L'altre serà complementari per tal de millorar la tècnica del primer.

En la **fase inicial** de la sessió es comença fent estiraments, aquests son dirigits per la monitora de l'activitat. Es continua fent un joc lúdic per motivar al grup i donar ritme a la sessió.

La segona fase, la **principal**, es divideix en dues parts: En la primera millorem la tècnica de l'esport concret que practiquem aquell trimestre. En la segona, fem un partit aplicant tot el que hem après fins el moment.

La **tercera part** de la sessió serà el **retorn a la calma**, amb activitats de menys moviment per tal de relaxar el cos de forma pausada i acabarem amb uns bons estiraments.