

ACTIVITAT : Iniciació esportiva

Dirigit a : Nens/es de P4 a P5



L'activitat d'iniciació esportiva és una activitat totalment lúdica on volem introduir l'infant en el món de l'esport mitjançant el joc i la descoberta de diferents moviments i possibilitats motrius. Coneixerem la manera de jugar amb diversos elements (pilotes de diferents mides i textures, cons, aros...).

Aprendrem a jugar en equip, més enllà del reglament dels diferents esports, es tracta d'agafar les habilitats i conèixer els valors i les normes que són la base de la pràctica esportiva.

Treballarem el màxim d'habilitats específiques bàsiques que els pertoca per edat i sempre utilitzarem el joc com a mitjà d'aprenentatge.

Diferents exemples de jocs:

- El joc del mocador, utilitzant pilota en lloc del mocador
- Jugar a anellar la pilota, dins de diferents aros.
- Jugar a veisbol xutant la pilota
- Circuits d'atletisme amb objectes
- Jocs d'equip
- Diferents jocs treballant habilitats motrius dels diferents esports, futbol, bàsquet, hoquei.

► OBJECTIU

- Conèixer, identificar i realitzar exercicis o jocs que facilitin la millora de certes capacitats motrius.
- Afavorir la imaginació dels nens i nenes mitjançant jocs.
- Desenvolupar diferents conceptes motrius com l'equilibri, la velocitat, desplaçaments, etc.
- Motivar als infants.
- Gaudir de l'activitat.
- Treballar la cooperació, el companyerisme i la integració.



► Més Objectius de l'activitat d'iniciació esportiva

- Utilitzar com a part fonamental de la sessió el JOC
- Coneixement de la pilota o de l'element a utilitzar segons l'esport treballat
- Valorar, acceptar i potenciar l'aportació que cada membre de l'equip pot fer en el desenvolupament de l'activitat.
- Treballar les habilitats motrius bàsiques amb i sense pilota o element: cursa, salt, gir, equilibris, llançament, passada i recepció.
- Treballs no específics, no posicions.

- Juguem a Treballar espai-temps, freqüència, velocitat de reacció, coordinació aplicada.

► **OBJECTIUS MÉS ENLLÀ DE L'ACTIVITAT**

- Valorar la importància de la higiene personal
- Respectar els companys
- Valorar i respectar les qualitats dels companys
- Respectar els monitors
- Respectar el material i les instal·lacions
- Respectar decisions