



Presentació de

TALLERS ESPORTIUS

Esport & Diversió

Consell Esportiu de L'Alt Penedès
Av. Catalunya, 14, 08720 Vilafranca del Penedès

TALLERS ESPORTIUS

Benvolguts,

Com cada any, el Consell Esportiu de l'Alt Penedès organitza durant tot aquest curs escolar Tallers Esportius en horari lectiu a les instal·lacions esportives municipals de Vilafranca del Penedès i a la vostra escola. En aquests tallers es pretén potenciar tots aquells esports que en l'àmbit escolar no hi tenen tanta cabuda, degut a les característiques del pati, gimnàs de la mateixa escola o a la dificultat d'aconseguir el material per desenvolupar-les així com portar especialistes i el material necessari a la mateixa escola per desenvolupar l'activitat. El Consell Esportiu, amb l'objectiu de potenciar aquests esports d'una manera dinàmica i pedagògica, ofereix la possibilitat a totes les escoles de la comarca de participar en aquestes activitats.

Contingut

3	ATLETISME
4	ESPORTS ALTERNATIUS
	1.1 - KORFBAL
	1.2 - FUTBOL FLAG
	1.3 - MAZABALL
5	ALTRES ESPORTS
5	ESPORTS TRADICIONALS
5	MINI ESPORTS
6	ESPORTS ADAPTATS
	2.1 - Golbol
	2.1 - Boccia
	2.1 - Voleibol terra
7	CURSA D'ORIENTACIÓ

Atletisme

“La pràctica de l'atletisme millora les capacitats condicionals i coordinatives individuals. Facilita el desenvolupament físic, contribueix a la formació de la personalitat i posa en coneixement la pràctica de diferents modalitats: salts longitudinals i verticals, llançaments, curses de velocitat i resistència. Aquesta àmplia gamma de modalitats facilita que els seus practicants adquireixen un gran nombre d'habilitats motrius i esportives, transferibles a altres esports.”

INICIACIÓ

Per a infants de P5 a 4t de primària.

Cada estació té una durada d'uns 25 minuts aproximadament.

Grups de 10 a 15 infants per estació.

Estacions a escollir:

- Circuit d'habilitats.
- Salt de llargada.
- Llançament (vòrtex).
- Cursa de relleus i/o resistència.

TECNIFICACIÓ

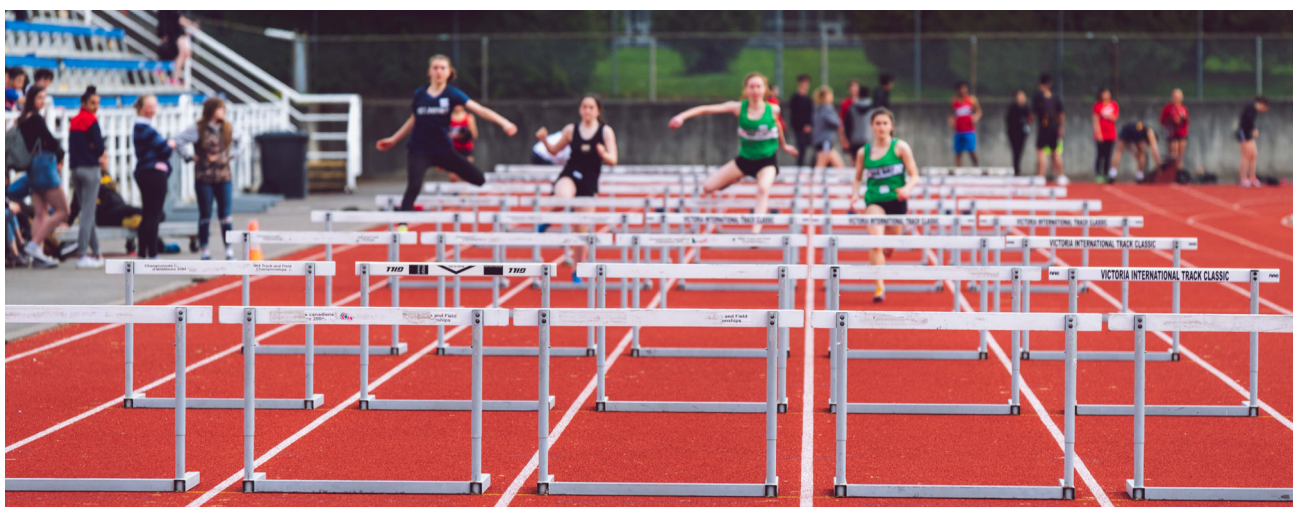
Per a infants de 3r a 6è de primària.

Cada estació té una durada d'uns 25 minuts aproximadament.

Grups de 10 a 15 infants per estació.

Estacions a escollir:

- Cursa d'obstacles
- Cursa de relleus.
- Llançament de pes.
- Llançament amb disc.
- Llançament amb vòrtex.
- Salt de llargada.
- Salt d'alçada.



ESPORTS ALTERNATIUS

Proposta de 3 estacions esportives per infants de P5 a ESO. Grups de 10 a 15 infants per estació.

Durada total 90 minuts. 25 minuts per estació aprox.

1 -Korfbal

“El korfbal és l’únic esport d’equip mixt al món. Els equips estan formats per nois i noies que juguen en igualtat de condicions.”

- Jocs d’iniciació al korfbal, que ajudin a entendre’n el reglament i al mateix temps ens permetin fer-ne un petit tast de tecnificació.
- Partit amb petites modificacions en el reglament, adaptant l’activitat a les necessitats de cada grup.



2 - Futbol flag

“El futbol flag és una modalitat de futbol americà que es juga sense proteccions i sense placatges. En comptes de placar, el jugador ha d’arrencar un petit banderí o bandera a manera de cinturó que porta el rival. És una modalitat d’aprenentatge de futbol americà que evita lesions en no haver-hi contacte, i que resulta molt segura i fàcil de practicar, ja que no requereix equip protector.”

- Jocs d’iniciació al futbol flag, que ajudin a entendre’n el reglament i al mateix temps ens permetin fer-ne un petit tast de tecnificació.
- Partit amb petites modificacions en el reglament, adaptant l’activitat a les necessitats de cada grup.

3 -Mazaball

“El mazaball és un esport alternatiu basat en l’hoquei, en el qual s’utilitzen unes “masses toves” i una pilota d’escuma més gran que la d’hoquei. Es juga en pista i porteries de hoquei.”

- Explicació del reglament i petit joc que ajudi a entendre el funcionament.
- Partit adaptat a les necessitats de cada grup.



TALLERS ESPORTIUS

ALTRES ESPORTS

Proposta de 3 estacions d'esports per a infants de P5 a ESO. Durada total 90 minuts. 25 minuts per estació aproximadament.

El taller inclou una petita introducció amb el reglament bàsic de cada esport, així com la practica de l'esport, mitjançant partits entre els infants.

Esports a escollir:

- BÀDMINTON.
- TENNIS.
- BEISBOL.
- RUGBI.
- HOQUEI SALA.
- PITXI PEU / MATACONILLS.
- HANDBOL.
- ZUMBA.



ESPORTS TRADICIONALS

Proposta de 3 estacions d'esports tradicionals per a infants de P5 a 6è de primària.

Durada total 90 minuts. 25 minuts per estació aproximadament.

Esports a escollir:

- ESTIRAR CORDA.
- BITLLES CATALANES.
- CURSES "DE CARRER".



MINI ESPORTS

Proposta de 3 estacions esportives per infants de P3 i P4. Grups de 10 a 20 infants

per estació.

Durada total 90 minuts. 25 minuts per estació aprox.

Esports a escollir:

- CIRCUIT DE COORDINACIÓ I HABILITATS.
- JOCS AMB EL PARACAIGUDES.
- VARIETAT DE JOCS AMB PILOTA.



ESPORTS ADAPTATS

“Aquesta proposta té com finalitat crear consciència i sensibilització envers l'esport adaptat. Amb la realització d'aquesta activitat pretenem que els/les alumnes coneguin que l'esport pot ser inclusiu per a tothom, sigui quina sigui la seva diversitat funcional.”

Proposta de 3 estacions d'esports adaptats per a infants de P5 a ESO.

Durada total 90 minuts. 25 minuts per estació aprox.

1 -Golbol

“El golbol és un esport d'equip que practiquen esportistes invidents o amb baixa visió. L'objectiu del golbol és marcar gols amb les mans a la porteria de l'altre equip. Els equips estan formats per tres jugadors.”

2 -Boccia

“Boccia és un esport de pilota de precisió, similar a la petanca. El joc consisteix a acostar les boles vermelles o blaves el més a prop possible a la blanca, llançant les boles vermelles o blaves fins que una estigui més a prop del blanc que les de l'equip oposat.”

3 -Voleibol terra

“El voleibol assegut es va disputar per primera vegada en els Jocs Paralímpics d'Amhem 1980. Els equips són mixtes i estan compostos per sis persones. La norma indica que cada jugador ha de mantenir la pelvis tocant el terra.”



CURSA D'ORIENTACIÓ

Proposta d'activitat adaptable a totes les franges d'edat (p5 a ESO).

L'objectiu de l'activitat és:

- Fomentar la cohesió i el treball en equip.
- Orientar-se i organitzar-se a partir d'un mapa i els punts a cercar.
- Conèixer aquesta modalitat de cursa en grup.
- Possibilitat de complementar l'activitat, si es vol, amb una temàtica treballada a classe.
- Durada segons necessitats.

