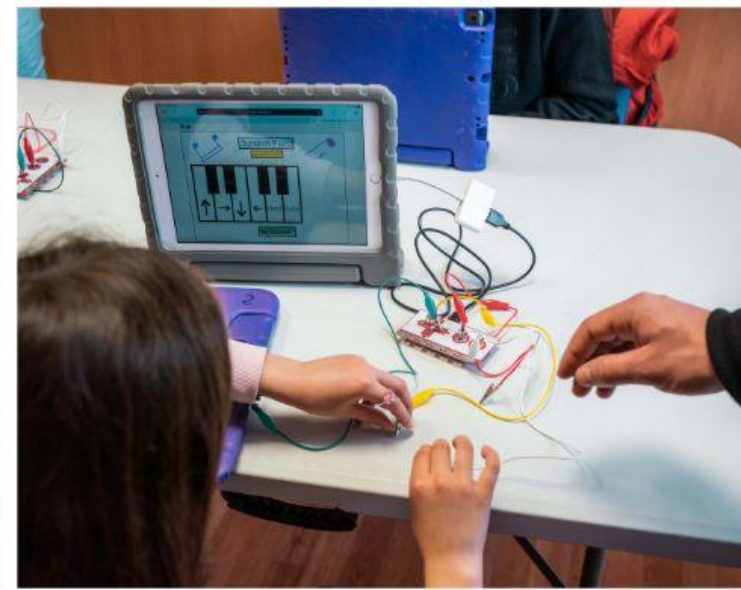


PROGRAMACIÓ 2023-24

ACTIVITATS EXTRA LECTIVES



PROGRAMACIÓ 23/24 - ATLETISME

Introduïrem als infants al món de l'atletisme d'una forma lúdica i divertida. Practicarem un gran ventall de modalitats (curses de velocitat i resistència, salts, llançaments...) que ens ajudaran a millorar les habilitats motrius bàsiques (velocitat, força, resistència i flexibilitat).

Al llarg del curs practicarem totes les modalitats d'aquest esport, prioritzant l'aprenentatge dels valors i la millora personal de cada infant. Les sessions estan programades amb l'objectiu que els participants descobreixin quines són les modalitats i activitats que més els agraden, per tal que en el futur puguin triar si volen seguir practicant-lo i especialitzar-se de forma competitiva en algun Club.

Tot i ser un esport individual, enfoquem la majoria de les pràctiques esportives al treball en grup i la cooperació, per tal de poder aconseguir una millora qualitativa en el rendiment de cadascun dels participants i generar millor cohesió de grup.

OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT

- Iniciar als infants a les diverses proves que componen l'atletisme d'una manera recreativa
- Introduir les normes bàsiques de les diferents proves de l'atletisme
- Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques
- Consolidar les formes bàsiques dels desplaçaments, salts i llançaments
- Inculcar els valors educatius dels esports individuals
- Gaudir de la pràctica esportiva
- Respectar els companys/es i l'entrenador/a
- Desenvolupar el pensament crític i reflexiu
- Fomentar la coeducació, per entendre la igualtat de drets entre tots els membres del grup

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP (PRÀCTICS)

- Desenvolupar la carrera de forma natural
- Treballar les curses de velocitat
- Iniciar-se en les curses de relleus
- Millorar la resistència aeròbica
- Familiaritzar-se amb els circuits de coordinació/obstacles
- Iniciar la mecànica dels diferents salts: llargada, alçada, triple salt i perxa
- Iniciar els llançaments i millorar la mecànica: pes, disc, javelina i martell

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL GRUP (ACTITUDINALS)

- Respectar la resta dels companys/es i entrenador/a
- Treballar en equip comptant amb tots els membres del grup
- Respectar i cuidar el material
- Col·laborar en el bon funcionament de les sessions
- Acceptar les normes en totes les activitats
- Gestionar els conflictes de manera respectuosa
- Escoltar les explicacions dels entrenadors/es
- Treballar la inclusió i la diversitat
- Assumir els valors educatius dels esports individuals com: respecte, igualtat, superació personal, esforç, companyonia, autocontrol, diversió i optimisme