

**AFA ESCOLA BALDIRI REIXAC**

# ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

CURS 2018 - 2019

*Benvolgudes famílies, us oferim el programa d'activitats extraescolars per al curs 2018-19 esperem que les trobeu prou interessants, divertides i educatives i us aneu animant a participar.*

## FUTBOL

*Practicar el FUTBOL com a esport amb els valors de treball d'equip i esportivitat que comporta*

- PREPARACIÓ FÍSICA
- JOCS ESPORTIUS
- TÀCTICA I ESTRATÈGIES
- REGLAMENT
- REGAT, VOLEA, TISORES
- PASSES I RECEPCIONS
- Participació a la Lliga "Verd Play" de Diver's



## BASQUET

*Practicar el BASQUET com a esport amb els valors de treball d'equip i esportivitat que comporta*

- PREPARACIÓ FÍSICA
  - JOCS ESPORTIUS
  - BOT, PASES I RECEPCIÓ
  - DEFENSA I ATAC
  - MANTENIR LA PILOTA
  - TIR A CANASTA
  - JUGADES
- pARTITS AMISTOSOS AMB D'ALTRES EQUIPS



## JUDO

És una activitat esportiva però alhora una disciplina i una filosofia de vida que fomenta la concentració, el respecte, la relaxació, les habilitats físiques, l'autocontrol, el coneixement del propi cos i les seves limitacions, l'observació, l'autoestima i seguretat

El Judo no és una tècnica d'atac si no de defensa que promou la no violència.

- PROTOCOL, INDUMENTÀRIA, SALUTACIONS I CATEGORIES
- CONCENTRACIÓ
- INMOBILITZACIONS
- CLAUS DE CAMES / CLAUS D'ESPATLLA / CLAUS DE CADERES
- JOCS DE PEUS I MANS
- BLOQUEIG
- CAIGUDES I AGAFADES
- SUTEMIS
- Per aquesta activitat s'haurà de disposar de la indumentària necessària (kimono)



## TALLER DE CÒMIC

**T'AGRADA DIBUIXAR? T'AGRADA CREAR HISTÒRIES? T'AGRADEN ELS CÒMICS?... DONCS ANIMAT!!! INSCRIU-TE AL TALLER DE CÒMIC!!! NO ÉS NOMÉS UN ART PLÀSTIC SINÓ TAMBÉ LITERARI.**

*Aprendre les tècniques per a dibuixar diferents tipus de còmic tot i creant personatges i aventures.*

- CÒMIC CLÀSSIC I MANGA
- PERSONATGE I MOVIMENT
- L'ARGUMENT
- VINYETES I PÀGINES
- TINTES I TRAMES
- ESCENARIS
  - PUBLICACIÓ D'UN FANZINNE AMB ELS NOSTRES DIBUIXOS A FINAL DE CURS
  - SORTIDA-VISITA AL SALÓ DEL CÒMIC DE BARCELONA (ABRIL)



# TALLER DE CÒMIC

**T'AGRADA DIBUIXAR? T'AGRADA CREAR HISTÒRIES?  
T'AGRADEN ELS CÒMICS?...**  
**NO ÉS NOMÉS UN ART PLÀSTIC SINÓ TAMBÉ LITERARI.**



## QUÈ ÉS?

L'activitat de còmic és la introducció a l'art de la narrativa en dibuixos. L'apropament als còmics de tots els estils, als millors dibuixants i artistes, des del còmic clàssic fins a la darrera generació de dibuix japonès, passant pel còmic nord-americà i europeu. Així com experimentar el còmic directament des de la pràctica, amb llapis i paper, aprenent pas a pas les tècniques i recursos, descobrint personatges i històries, i coneixent el món professionalment, dibuixant, guionista, i demés, són els propòsits que es duren a terme en aquest taller.

## PER QUÈ ÉS?

És evident que el còmic i el dibuix suposa un atractiu per a tots els nens, independentment del seu tarannà. És una afició d'avui dia, actual, totalment educativa, que desperta l'interès dels joves de manera que és satisfactori tant per pares com per fills.

El còmic és un dels recursos literaris que requereix més creativitat. El fet de crear vinyetes permet al nen/a expandir-se mentalment, utilitzant la seva imaginació, i posant a prova el seu enginy, trobant el límit a on només ell/a el vulgui posar. El còmic és una activitat tant cultural com ho puguin ser la lectura, escriptura o pintura.

Parlant des del punt de vista plàstic, el còmic és una tècnica d'expressió gràfica plàstica, és a dir, que exercita el talent per dibuixar, i treballar la traça a l'hora d'utilitzar els diferents materials, estris, tipus de paper, llapis, tintes...

Ser capaç de crear un personatge propi, on relaxar-hi els pensaments i poder-lo situar en les situacions que vingui de gust és una experiència molt realitzant. Produeix una sensació d'autosatisfacció que dona al nen/a una nova il·lusió i el fa agafar confiança en si mateix.

**EL CÒMIC ÉS UN ART TANT PLÀSTIC COM LITERARI.**

## COM ÉS? QUÈ ES TREBALLARÀ?

### CÒMIC

- Clàssic: blanc i negre
- Còmic a Espanya
- Àmbit europeu: Aventures i ciènciaficció
- Nord-Amèrica: Els Superherois
- Manga: La tendència del futur

### EL PERSONATGE

- El rostre i Anatomia en general
- Expressions, Indumentària, Característiques psicològiques
- Personatges no humans: Criatures fantàstiques, bestiar

### EL MOVIMENT

- Equilibri
- Línia de moviment i acció i Posicions corporals

### L'ESCENARI

- Entorns de la terra i Ambients naturals
- El nostre entorn: La ciutat: Mobiliari urbà i Mitjans de transport

### LA HISTÒRIA

- Línia argumental del còmic
- Gèneres principals, Temes i arguments



## LA PÀGINA

- *Estructura i Vinyetes. Ordres d'aparició*
- *Tipus de plans*
- *Tipus de globus*

## L'ACABAT

- *L'entintat: Trames i Tècniques de color*

## RECURSOS

- *Trucs per donar al nostre còmic un resultat sorprenent, per aconseguir diversos efectes.*

## PROJECTE FINAL

- *Creació d'un còmic per alumne, com a avaluació del curs i com a mostra del treball realitzat durant la temporada. Aquests còmics es reuniran en un fanzine que es publicarà a nivell escola.*
- *Visita al Saló del Còmic.*

# JUDO

Es tracta d'un **esport de contacte** amb una **essència profunda de altres**. En els infants es treballa molt la **coordinació** i la **psicomotricitat** en totes les seves possibilitats.

**Judo** és aprofitar la força de l'altre combatent per projectar-lo amb adequada.

El **judo** és un **esport** que aporta molts valors als nens i nenes que ho els quals cal destacar el **respecte**, l'**amistat** i la **col·laboració**, ja que, **individual**, és necessita la **col·laboració** de l'altre combatent per tècnica.



respecte cap als

una tècnica

practiquen, entre tot i ser un **esport** aprendre la

## OBJECTIUS

→ Dividirem els objectius en dos franges d'edats ja que el grup va de 1r a 6è de primària:

- 1r a 3r:

- ✚ Descobrir el judo tot gaudint dels beneficis de la seva pràctica esportiva.
- ✚ Descobrir el cos i les seves possibilitats de moviment en un esport de lluita: el judo.
- ✚ Controlar les pròpies possibilitats motrius amb interacció amb membres del mateix grup i oponents.
- ✚ Interioritzar el judo com una eina d'aprenentatge i de socialització coneixent les diferents immobilitzacions i tècniques de judo peu i judo terra, segons el nivell.
- ✚ Facilitar les accions de caiguda en situacions de lluita com a mesura de seguretat i de prevenció de lesions.
- ✚ Participar en les activitats i jocs relacionats amb el judo d'una manera solidària i sense discriminacions.
- ✚ Respectar al monitor/a, als companys i companyes, a més de competir amb esportivitat acceptant la normativa interna del judo, com el material utilitzat per la seva pràctica.
- ✚ Consolidar uns hàbits saludables i uns hàbits higiènics relacionats amb la pràctica esportiva.

- 4t a 6è:

- ✚ Practicar el judo tot gaudint dels beneficis de la seva pràctica esportiva.
- ✚ Emprar de manera eficaç les habilitats i capacitats esportives específiques del judo en situacions de complexitat creixent.
- ✚ Participar en l'activitat de manera activa i reflexiva, col·laborant amb el company/a en la cerca de solucions als reptes plantejats.
- ✚ Utilitzar les accions de caiguda en situacions de lluita com a mesura de seguretat i de prevenció de lesions.
- ✚ Potenciar l'esforç personal, fent sentir útils i productius els aprenentatges de les diferents tècniques del judo.
- ✚ Lluitar per a conquistar un espai i per aconseguir una posició avantatjosa respecte l'adversari en un combat.
- ✚ Respectar al monitor/a, als companys i companyes, a més de competir amb esportivitat acceptant la normativa interna del judo, com el material utilitzat per la seva pràctica.
- ✚ Expressar-se i comunicar-se amb els demés utilitzant el cos i el moviment.
- ✚ Guanyar autonomia personal, alhora que combinen les habilitats motrius i les qualitats físiques en situacions esportives de combat.
- ✚ Consolidar uns hàbits saludables i uns hàbits higiènics relacionats amb la pràctica esportiva.

## CONTINGUTS

Els diferents esports i/o activitats esportives seran les nostres eïnes per aconseguir arribar als objectius proposats. S'ha de tenir molt interioritzat que l'esport practicat no constitueix el fi de les nostres actuacions sinó que ens ha de servir com a vehicle per la nostra funció formativa.

El desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat.

- Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques .
- Control del propi cos mitjançant la pràctica d'habilitats i destreses específiques.
- Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
- Experimentació de situacions de Ukemi (caigudes) i de diferents situacions d'experimentació del cos en postures.
- El concepte d'atac i defensa.
- Treball global de flexibilitat.
- Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments: Judo peu i Judo terra.
- Desinhibició en l'exteriorització d'emocions a través del cos, el gest i el moviment en situacions de lluita.
- Aprenentatge dels diferents fonaments i tècniques, segons el nivell: Rei, Ukemi, O goshi, O soto gari, moviments bàsics d'atac i defensa, etc.

L'adquisició de formes socials i culturals de la motricitat.

- Realització de jocs d'oposició, d'empènyer, d'agafar, de tirar, d'arrastrar, de lluita...
- Participació en jocs preesportius adaptats a les característiques del judo.
- Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.

L'educació en Valors

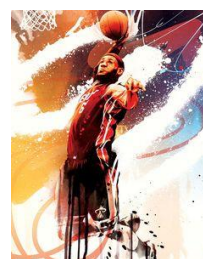
- Respecte per les normes d'ús de materials i espais de pràctica.
- Col·laboració entre membres del mateix grup per assolir uns objectius comuns.
- Experimentació de situacions de cooperació i oposició.
- Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en l'activitat.
- Execució de les accions de lluita controlant el risc personal i de l'adversari.
- Acceptació tant de la victòria com de la derrota.
- Control de l'agressivitat.

L'educació per a la salut

- Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física.
- Desenvolupament de tots els músculs del cos per igual.
- Adquisició d'hàbits saludables abans, durant i després de l'activitat esportiva: escalfament, dosificació de l'esforç i estiraments.

# BASQUET

En el nostre basquet formatiu tenim l'objectiu d'adaptar les normes del procés de maduració dels infants, havent d'utilitzar una metodologia millor desenvolupament, tant tècnic com humà, dels jugadors.



del basquetbol al que beneficiï el

## OBJECTIUS

- ✚ Descobrir les possibilitats de moviment a través del basquet.
- ✚ Combinar les habilitats motrius i les qualitats físiques apreses amb el domini de la pilota de la mà dominant.
- ✚ Conèixer les regles bàsiques del mini-bàsquet.
- ✚ Experimentar les habilitats tècniques bàsiques del basquet per poder resoldre situacions jugades. (entrada a cistella, desplaçaments amb bot, diferents passades de pilota, tir a cistella, posició triple amenaça...)
- ✚ Assolir les diferents tipus de passades per aprendre a donar continuïtat al joc.
- ✚ Millorar les diferents formes de bot amb les dues mans per treballar l'afirmació de la lateralitat.
- ✚ Aprendre a cooperar amb el company per resoldre situacions jugades.
- ✚ Potenciar l'esforç i la implicació per aconseguir objectius proposats en vers el propi nivell tècnic i tàctic.
- ✚ Reconèixer les formes principals per avançar en direcció a cistella: La passada i el bot.
- ✚ Manifestar actituds responsables cap a un mateix i als demés respectant les diferències.
- ✚ Aprendre a tenir cura del material utilitzat durant les sessions.
- ✚ Respectar als companys, monitors i membres d'altres equips en les diferents situacions d'entrenament com en les de partit.
- ✚ Consolidar hàbits saludables i uns hàbits higiènics relacionats amb la pràctica esportiva.

## CONTINGUTS

En el nostre cas l'eina que utilitzarem per aconseguir tots els objectius proposats anteriorment serà la pràctica esportiva del bàsquet. A través d'aquest esport buscarem assolir amb èxit el desenvolupament i el creixement personal dels nens participants.

### Desenvolupament de les capacitats cognitives, físiques, emocionals i relacionals vinculades a la motricitat.

- Experimentació de diferents possibilitats de moviment i l'execució i control de les habilitats motrius bàsiques relacionades amb el basquet: Tècnica individual.
- Participació de forma activa i autònoma en la resolució de diferents situacions jugades: Tàctica individual i tàctica col·lectiva.
- Afirmació de la lateralitat i la manipulació d'objectes (en aquest cas la pilota).
- Realització de diferents situacions jugades que desenvolupin la coordinació de moviments: El bot, els diferents tipus de passada, els desplaçaments, tirs a cistella...
- Percepció de l'espai temps en situacions que aquest element jugui un paper important.

### Adquisició de la motricitat i dels principals elements bàsics del basquet.

- Elements bàsics del basquet: Reglament, terreny de joc, company/es, oponents.
- Acceptació del reglament bàsic del joc.
- Experimentació dels diferents rols en una situació de jocs en el basquet.
- Col·laboració activa amb els companys en el joc.
- Confiança amb les possibilitats d'un mateix i amb les dels companys.

#### L'educació en valors

- Preocupació pel material i la instal·lació esportiva utilitzada per la pràctica.
- Participació activa en les activitats proposades en les sessions.
- Col·laboració amb els companys en les activitats i ens els partits.
- Preocupació per aconseguir objectius comuns per damunt d'accions individuals.
- Valoració positiva de l'actitud col·laborativa i participativa de cara a les activitats per sobre dels resultats.
- Valoració i respecte cap als participants del joc.
- Formació en l'educació cap el treball en equip, a la superació i a l'autonomia personal.

#### La salut a través de l'activitat física

- Adquisició d'hàbits higiènics i posturals relacionats amb la pràctica d'activitat física.
- Valoració del benestar amb la pràctica d'activitat física.
- Acceptació i coneixement del propi cos.
- Reconeixement de la importància de l'escalfament abans de realitzar pràctica esportiva.