

## EXTRAESCOLARS ESPORTIVES – COL·LEGI STA. TERESA DE LISIEUX 2011-2012



### GRAELLA D'ACTIVITATS

DIA	ACTIVITAT	ANY NAIX.	HORA	CURS	INSTAL·LACIÓ	PLACES	
						MÍNIMES	MÀXIMES
DILL – DX	PSICOMOTRICITAT	2008	17.15	P3	POLIESPORTIU	4	8
DM – DJ	JOCS MOTRIUS	2007	17.15	P4	POLIESPORTIU	6	12
DM – DJ	POLIESPORTIVA	2006	17.15	P5	POLIESPORTIU	6	12
DILL – DX	VOLEIBOL	2004-2005	17.15	1r-2n	PATI ESCOLA	8	15
DM – DJ	FUTBOL SALA	2004-2005	17.15	1r-2n	PATI ESCOLA	8	15
DILL – DX	FUTBOL SALA	2002	17.15	4t	PATI ESCOLA	8	15
DM – DJ	FUTBOL SALA	2001	17.15	5è	PATI ESCOLA	8	15
DILL – DX	FUTBOL SALA	2000	17.15	6è	PATI ESCOLA	8	15
DILL – DX	FUTBOL SALA	1999	18.15	ESO-1999	PATI ESCOLA	8	15
DM – DJ	VOLEIBOL	2003	17.15	3è	PATI ESCOLA	8	15
DM – DJ	VOLEIBOL	2002	17.15	4t	PATI ESCOLA	8	15
DILL – DX	VOLEIBOL	2000	17.15	6è	PATI ESCOLA	8	15
DILL – DX	VOLEIBOL	1998	18.15	ESO-1998	PATI ESCOLA	8	15

**OBJECTIUS (PARVULARI)**

**Responsable: Xavi Barreda**

- Control i consciència corporal
  - o Desenvolupar la capacitat d'ajuts posturals i domini de la lateralitat.
  - o Adquirir el control de l'equilibri motor realitzant equilibris i equilibracions.
  - o Desenvolupar el control de la respiració i relaxació.
  - o Desenvolupar el control tònic
  - o Organitzar-se en l'espai i el temps a través dels seus moviments.
  
- Habilitats motrius bàsiques
  - o Desenvolupar la capacitat de realitzar diversos tipus de desplaçaments, basats en les quadripèdies, trepar, enfilar-se, reptacions, marxes i curses.
  - o Descobrir la capacitat de realitzar diversos tipus de salts .
  - o Adquirir el control corporal realitzant girs transversalment i longitudinalment.
  - o Treballar la capacitat de passar i rebre objectes, efectuant llançaments i recepcions.
  - o Treballar la possibilitat de colpejar un objecte, botant o xutant, per tal d'aconseguir el seu moviment i la seva conducció.
  
- Capacitats Coordinatives
  - o A través de la coordinació conscient dels moviments, s'assoleix el control i el domini dels propis moviments. Així s'assoleix, fomenta i possibilita la creació de nous esquemes motrius.

**GRAELLA D'HORARIS CURS 2011-2012**

<b>CURS- PROFESSOR/A</b>	<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>INSCRITS</b>
<b>JOCS MOTRIUS</b>	DIMARTS - DIJOUS	17:15 – 18:15	8
<b>POLIESPORTIVA</b>	DIMARTS - DIJOUS	17:15 – 18:15	9

## **OBJECTIUS (FUTBOL SALA)**

**Responsable: Xavi Barreda**

### - Procedimentals

- Millorar les capacitats coordinatives generals en base a les habilitats i destreses que el jugador ja posseeix.
- Utilitzar els aprenentatges basats en els jocs de cooperació i oposició, la carrera, els salts, les recepcions, els equilibris, els girs, els llançaments i combinacions dels mateixos.
- Iniciar les capacitats coordinatives específiques bàsiques del futbol sala a base de transformar aprenentatges de coordinació general, utilitzant els recorreguts com a medi d'entrenament habitual.
- Utilitzar exercicis a concordança per els aprenentatges basats en la familiarització i coordinació ocular peu – pilota, ocular mà – pilota: conduccions de pilota, passades, recepcions, parades, controls i llançaments a porteria.
- Iniciar el treball a la velocitat de reacció i gestual amb i sense pilota.
- Iniciar el treball de resistència aeròbica a base de carrera continua i fins un màxim de tres minuts.
- Mantenir el nivell de flexibilitat a base d'exercicis de mobilitat articular.

### - Conceptuals

- Conèixer el desenvolupament del joc.
- Conèixer algunes normes bàsiques del futbol sala.
- Conèixer alguns hàbits esportius.

### - Actitudinals

- Interpretar la derrota i la victòria de forma correcta.
- Valorar, acceptar i potenciar el respecte a l'adversari, a l'àrbitre i al públic.
- Valorar, acceptar i potenciar els hàbits esportius de bon grau.
- Mostrar una actitud positiva i de respecte, als companys, a l'entrenador i als entrenaments que proposen.

## **EXTRAESCOLARS ESPORTIVES – COL·LEGI STA. TERESA DE LISIEUX 2011-2012**

### **GRAELLA D'HORARIS CURS 2011-2012**

<b>CURS- PROFESSOR/A</b>	<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>INSCRITS</b>
<i>ESCOLA DE FUTBOL-SALA</i>	DIMARTS - DIJOUS	17:15 – 18:15	16
<i>BENJAMÍ</i>	DILLUNS - DIMECRES	17:15 – 18:15	11
<i>PRE-ALEVÍ</i>	DIMARTS - DIJOUS	17:15 – 18:15	14
<i>ALEVÍ</i>	DILLUNS - DIMECRES	17:15 – 18:15	14
<i>PRE-INFANTIL</i>	DILLUNS - DIMECRES	18:15 – 19:15	12

### **HORARIS DELS PARTITS**

**Els dissabtes són alternats, es a dir, cada 15 dies.**

<b>EQUIPS</b>	<b>DIA</b>	<b>HORA</b>
<i>F.SALA BENJAMÍ</i>	DISSABTE	9:00h
<i>F. SALA PRE-ALEVÍ</i>	DISSABTE	9:00h
<i>F. SALA ALEVÍ</i>	DISSABTE	10:00h
<i>F. SALA PRE-INFANTIL</i>	DISSABTE	11:15h

## **OBJECTIUS (VÒLEI)**

**Responsable: Marta Peña**

- Procedimentals
  - o Millorar les capacitats coordinatives generals en base a les habilitats i destreses que el jugador ja posseeix.
  - o Iniciar les capacitats coordinatives específiques bàsiques del vòlei a base de transformar aprenentatges de coordinació general, utilitzant els recorreguts com a medi d'entrenament habitual.
  - o Utilitzar exercicis a concordança per els aprenentatges basats en la familiarització i coordinació ocular mà – pilota, ocular avantbraç – pilota: passades, recepcions, controls i llançaments al camp contrari.
  - o Iniciar el treball a la velocitat de reacció i gestual amb i sense pilota.
  - o Mantenir el nivell de flexibilitat a base d'exercicis de mobilitat articular.
- Conceptuals
  - o Conèixer i realitzar correctament el toc de dits.
  - o Conèixer el toc de d'avantbraç
  - o Ser capaç de colpejar la pilota en la sacada com a mínim en el colpeig per sota de la cintura.
  - o Conèixer les normes bàsiques de l'esport.
  - o Conèixer la rotació.
  - o Conèixer la puntuació.
- Actitudinals
  - o Interpretar la derrota i la victòria de forma correcta.
  - o Valorar, acceptar i potenciar el respecte a l'adversari, a l'àrbitre i al públic.
  - o Valorar, acceptar i potenciar els hàbits esportius de bon grau.
  - o Mostrar una actitud positiva i de respecte, als companys, a l'entrenador i als entrenaments que proposen.

## **EXTRAESCOLARS ESPORTIVES – COL·LEGI STA. TERESA DE LISIEUX 2011-2012**

### **GRAELLA D'HORARIS CURS 2011-2012**

<b>CURS- PROFESSOR/A</b>	<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>INSCRITS</b>
<i>ESCOLA DE FUTBOL-SALA</i>	DIMARTS - DIJOUS	17:15 – 18:15	16
<i>BENJAMÍ</i>	DILLUNS - DIMECRES	17:15 – 18:15	11
<i>PRE-ALEVÍ</i>	DIMARTS - DIJOUS	17:15 – 18:15	14
<i>ALEVÍ</i>	DILLUNS - DIMECRES	17:15 – 18:15	14
<i>PRE-INFANTIL</i>	DILLUNS - DIMECRES	18:15 – 19:15	12

### **HORARIS DELS PARTITS**

**Els dissabtes són alternats, es a dir, cada 15 dies.**

<b>EQUIPS</b>	<b>DIA</b>	<b>HORA</b>
<i>VÒLEI PRE-BENJAMÍ / BENJAMÍ</i>	DISSABTE	9:15 h
<i>VÒLEI PRE-ALEVÍ / ALEVÍ</i>	DISSABTE	10:30 h
<i>VÒLEI INFANTIL /CADET</i>	DISSABTE	12:15 h