



Benvolgudes famílies,

Segons la butlleta d'inscripció per a les activitats que l'AMPA organitza durant la jornada intensiva del **6 al 21 de juny**, ambdós inclosos, heu escollit que el vostre fill o filla faci el taller **d'ACTIVITAT I EDUCACIÓ FÍSICA** que us proposo durant aquests 12 dies, de 3 a 2/4 de 5h de la tarda.

Durant aquests dies treballarem l'activitat física des de diferents perspectives fomentant les bases de com ens '**eduquem**' físicament més que de com 'assolim' els reptes o objectius esportius.

A través de la pràctica de diferents disciplines com **la psicomotricitat, el ioga, la gimnàstica, les acrobàcies, l'expressió corporal** i moltes més, i potenciant sempre l'activitat física **mitjançant el joc**, ajudarem als més petits a adonar-se de com podem **educar el nostre cos** per aconseguir una bona salut física, guanyant així agilitat, coordinació, equilibri, força, flexibilitat, equilibri, concentració...

ACTIVITATS PROPOSADES

- Ioga, relaxació i meditació
- Psicomotricitat
- Circuits d'orientació
- Exercicis de coordinació i agilitat
- Gimnàstica i acrobàcies
- Expressió corporal amb música

OBJECTIUS GENERALS

- Oferir als nens les eines necessàries per tal de millorar la seva salut física a través del joc i de la pràctica de diferents disciplines
- Permetre als nens de millorar la seves condicions físiques respectant el seu propi ritme i les seves capacitats
-



- Fomentar el joc i la cooperació entre els nens per tal d'aconseguir determinats reptes esportius (relleus, proves en grups, exercicis en parelles...)
- Oferir una visió més transversal i multidisciplinar de l'esport a través de les diferents disciplines
- Fomentar el respecte pel grup i pels companys de forma individual, atenent-nos a la diversitat entre els nens
- Educar en l'esport: fomentar la participació més que la competició

OBJECTIUS ESPECÍFICS (P3, P4 i P5):

- Millorar la condició física: la flexibilitat, força, coordinació, agilitat, orientació, resistència, equilibri, concentració...
- Fomentar la cooperació i el respecte entre companys
- Respectar la diversitat
- Reforçar l'autoestima
- Proporcionar noves experiències als nens per tal que puguin valorar en quines activitats se senten més còmodes

“Una bona educació física els ajudarà no només a aconseguir millorar totes aquestes característiques que engloben l'esport en general, sinó també a conèixer el seu propi cos per poder arribar a superar tots allò que es proposin”.

L'últim dia la sessió està oberta a totes les famílies.

El rebut se us girarà al número de compte, que ens heu facilitat, abans de que s'acabi l'activitat.

Contacte: Ariadna Prat

618 40 42 20 – ariadnaprat@gmail.com