



EXTRAESCOLAR D'INICIACIÓ ESPORTIVA

ESCOLA LA MAR BELLA

1. Quin és l'horari de les extraescolars i quan comencen?

L'horari és de 16.30h a 17.30h i l'activitat començarà **dilluns 5 d'octubre de 2020**.

**L'horari d'activitat s'ajustarà als horaris de sortida establerts per l'escola a fi de garantir que cap infant es quedi sol/a en cap moment de la tarda.*

Durant els primers 10 minuts es podrà berenar, sempre que es vulgui.

2. Qui hi pot participar?

Qualsevol infant del centre que s'hagi inscrit prèviament i hagi adjuntat tota la documentació requerida per part de l'AMPA.

3. Per què cal signar la Declaració de Responsabilitat de Control de Síntomes?

Abans de començar el servei s'haurà de firmar obligatòriament la Declaració de Responsabilitat: <https://forms.gle/KBpvkChH5Fu49qza6>

A través de la qual...

* Es farà constar que són coneixedores de la situació actual sanitària amb el risc que això comporta i que, per tant, s'atendran a les mesures que puguin ser necessàries en cada moment.

* Es comprometen a no portar l'infant al centre educatiu en cas que presenti simptomatologia relacionada amb la Covid-19 o l'hagi presentat en els darrers 14 dies i a comunicar-ho immediatament als responsables del centre educatiu per tal de poder prendre les mesures oportunes.

* La família comunicarà en tots els casos a l' Associació Dinàmica si l'infant ha presentat febre o algun altre símptoma.

➤ En cas que la situació epidemiològica ho requerís es podria considerar la implementació d'altres mesures addicionals com la presa de temperatura a l'arribada a l'escola. Es notificarà sempre amb antelació.



5. Quina normativa seguirem a l'activitat extraescolar?

5.1. MESURES SANITÀRIES abans i durant l'activitat

- Es recollirà als i les participants als punts establerts pel centre.
- Els i les participants que berenin ho hauran de fer amb el seu grup estable, mantenint la distància de seguretat d'1,5 metres entre grups escolars. Hauran de dur el berenar a la bossa.
- Es garanteix la distància interpersonal 1,5 metres entre grups estables, tot i que els i les participants hauran de dur mascaretes sempre, exceptuant els i les menors de 6 anys.
- Es valorarà amb l'escola la idoneïtat que els i les infants menors de 6 anys també hagin de portar mascareta segons el tipus d'activitat i la conformació final del grup.
- El monitor/a durà mascareta durant tota l'estona de l'activitat extraescolar.

5.2. MESURES SANITÀRIES al concloure l'activitat

- Es desinfectarà el material que s'hagin fet servir durant la sessió.
- Es desinfectaran les mans tots i totes les participants, primordialment amb aigua i sabó però, si no disposem de l'opció, amb gel hidroalcohòlic.
- Es desinfectarà i ventilarà l'espai així com elements que els infants hagin tocat (wc, poms de portes...).
- Finalment s'acompanyarà als i les infants a la porta de l'escola de manera ordenada, on es farà l'entrega a la porta principal. Recordeu que haureu de venir amb mascareta a recollir-los/les i es recomana que només vingui una persona adulta/infant. Es prega MÀXIMA PUNTUALITAT.

5.3. OBERTURA I MANTENIMENT D'ACTIVITATS

El mínim per obrir una activitat serà de 8 participants. Si aquest mínim no s'assoleix l'entitat valorarà obrir-la o no amb l'AMPA. Si durant el curs alguna activitat baixa de participació fins al punt de baixar del mínim estipulat, l'Associació Dinàmica es reserva el dret a suprimir l'activitat sempre informant a les famílies amb temps suficient.

6. Quines normatives higièniques hi haurà durant les activitats extraescolars?

- * **MASCARETA:** Tots i totes les nenes majors de 6 anys hauran de dur la mascareta posada a l'entrada i sortida del servei així com el desenvolupament de l'activitat obligatòriament. Pels i les menors de 6 anys no serà obligatori, però sí recomanable. Podrà recollir una sola persona adulta cada infant, que no podrà entrar al centre sota cap circumstància. Aquesta persona haurà de dur mascareta en tot moment. Les i els educadors portaran mascareta en tot moment.
- * **HIGIENE DE MANS:** Es netejarà les mans a l'entrada i sortida del servei, abans i després d'anar al bany o menjar i sempre que calgui amb gel hidroalcohòlic i/o aigua i sabó.
- * **DISTÀNCIA FÍSICA:** Es procurarà fer activitats que garanteixin la distància física d'1,5 metres entre persones de diferents nuclis de convivència.



* **NETEJA, DESINFECCIÓ I VENTILACIÓ:** Després de cada servei es netejarà, desinfectarà i ventilarà tots els materials i espais usats.

7. Quin serà el contingut pedagògic?

Es treballaran un conjunt d'activitats que plantejaran habilitats i destreses pròpies d'alguna modalitat esportiva, sense arribar a ser cap esport determinat, sent el període previ a la pràctica esportiva d'un esport concret durant l'etapa de la infància.

7.2 METODOLOGIA D'ENSENYAMENT DELS JOCS I DE LES ACTIVITATS

Per a presentar i realitzar diferents activitats d'iniciació esportiva cal seguir uns principis generals que faran que l'aprenentatge de l'alumnat s'optimitzi:

- De fàcil a difícil: Exercicis senzills (variant l'espai, el material, l'alçada, increment de la implicació de segments corporals...)
- De conegut a desconegut: Aprenentatges significatius, ensenyar sobre allò que ja se sap. Ha de ser construït des de la base, sense saltar-nos passos.
- De poca complexitat coordinativa a gran complexitat: La coordinació millora a la vegada que el sistema nerviós va madurant; a les primeres edats fem exercicis de coordinació motora senzilla i progressivament a mida que l'infant va creixent n'incrementarem la complexitat.

7.3) ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ

a) Part inicial: Escalfament i explicació de la sessió (10')

b) Part principal: És on es desenvolupen els objectius bàsics de la sessió (20') a través de...

1. Jocs de baixa intensitat inicial.
2. Activitats de mobilitat.
3. Activitats d'organització senzilla i controlada.
4. Recerca de la participació activa de tots i totes participants amb activitats estimulants i dinàmiques.
6. Activitats que no requereixin gran atenció ni complexitat.
7. Activitats progressives.

c) Part final: dinàmica de retorn a la calma on s'ajuda a restablir l'organisme i es valora allò desenvolupat. (10')

7.4) LES QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES A TREBALLAR A INICIACIÓ ESPORTIVA

- LA RESISTÈNCIA (capacitat de perllongar un esforç durant el màxim temps possible).
- LA VELOCITAT (capacitat de realitzar una activitat en el menor temps possible).



- LA FORÇA (capacitat de vèncer una resistència externa).
- LA FLEXIBILITAT (capacitat que té una articulació de realitzar un moviment en la seva màxim amplitud, la capacitat que té un múscul per estirar-se).

7.5) CONTINGUTS CONCRETES

- 1r trimestre → Habilitats bàsiques (córrer, saltar, botar, xutar, llançar, rebre i passar...) i treball de tot tipus de jocs preesportius (de relació, de persecució, de llançament, de cooperació, d'habilitat, de coordinació, de força, de velocitat...). De forma transversal es treballarà la prioritat al joc net, al respecte al joc i al contrari per sobre el resultat.
- 2n trimestre fins a final de curs → Tècnica fonamental dels diferents esports : bàsquet, handbol, voleibol, futbol, rugbi, atletisme... Combinat amb jocs preesportius i dinàmiques d'habilitats bàsiques.

8. Com puc tenir més informació?

Supervisió pedagògica: Laia Grangé i Garcia → 658 812 516 (10 a 17h)
extraescolars@viudinamic.org

WEB: <https://viudinamic.wordpress.com/extraescolars-2020-21/>

En col·laboració amb

