



FEM ESPORT

Curs 20-21

Fent esport, fem salut!

c/ Del Noc, s/n 17820 Banyoles

consellesportiu@ceplaestany.cat
www.ceplaestany.cat



Fem Esport

Aquest any en la programació dels grups de cicle mitjà i superior (2n a 6è) es treballaran tres disciplines esportives diferents; el **Corfbol**, el **Voleibol** i l'**Atletisme**.

*Possibilitat d'adaptar l'activitat en funció de les necessitats del grup.

El **Corfbol** és tracta d'un esport jugat entre dos equips que cerquen introduir una pilota dins la cistella, els equips són mixts. Aquest esport es basa en els principis de la cooperació, l'habilitat i la coeducació. És un dels exemples més clars de les possibilitats d'evitar la segregació per sexes a l'esport.



El **Voleibol** és un esport que consisteix en fer passar la pilota al camp contrari per damunt d'una xarxa col·locada transversalment al mig de la pista, principalment mitjançant les mans. Hi ha diverses modalitats segons la superfície en què es jugui.

L'**Atletisme** és un esport que agrupa diverses disciplines i és un dels pocs esports practicats de forma tradicional mundialment, tant en l'àmbit aficionat com en el transcurs de nombroses competicions de tots els nivells.



Els i les participants desenvoluparan sessions introductòries per cada una de les disciplines, amb la finalitat d'iniciar-se tan en els aspectes tàctics com en els més tècnics aplicables en cada un dels esports.

Un cop adquirits els aprenentatges bàsics, es desenvoluparan sessions per treballar aspectes més específics, per finalment acabar desenvolupant competicions de l'esport en qüestió.

PROGRAMACIÓ

	CORFBOL						VOLEIBOL						ATLETISME						A ESCOLLIR															
	OCTUBRE		NOVEMBRE				DESEMBRE		GENER				FEBRER		MARÇ		ABRIL			MAIG														
Sessions																																		
Iniciar-se en la normativa de l'esport	■						■										■						■											
Conèixer les tècniques bàsiques de l'esport 1		■	■					■	■									■						■										
Conèixer les tècniques bàsiques de l'esport 2				■	■						■	■							■						■									
Aplicació aspectes tècnic-tàctics i reglamentació					■							■								■						■								
Estratègies de cooperació - oposició						■							■								■													
Competició														■								■												

