




# ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

## CURS 2023-2024

<b>Nom activitat</b>	<b>FUTBOL SALA</b>	
<b>Empresa</b>	Futbol Sala Castellbisbal	
<b>Dirigida a</b>	Infantil i primària	
<b>Horari</b>	Dilluns i dimecres de 16.30 a 18.00 h (infantil i primària)	
<b>Preu</b>	18 €/mes, descompte 5 € a partir segon germà/na. 28 €/mes.	
<b>Participants</b>	Mínim 10 alumnes, màxim 15 per grup.	

El futbol sala és un dels esports més practicats arreu del món. Poden jugar tant nens i nenes com adults, sempre que, el joc s'adapti a les necessitats de cadascú. Hem volgut fer aquest projecte d'una manera molt clara, directa i planera, sense grans tecnicismes i sense marcar-nos objectius impossibles.

La pràctica regular de l'activitat física comporta múltiples beneficis per a la salut: ens ajuda a trobar-nos millor, a adquirir resistència, a lluitar contra el sedentarisme i, fins i tot, a millorar el nostre estat d'ànim i la nostra relació amb l'entorn. Però no només això, al voltant de l'esport es comparteixen molts valors fonamentals que són indispensables com el respecte als altres, la solidaritat, la companyia, l'esperit de superació, l'esforç o el treball en equip.

**METODOLOGIA**

Aprentatge a través del joc, l'activitat i la diversió.

L'infant juga i no és conscient que està aprenent elements (tècnics, tàctics...) fonamentals del nostre esport. El monitor crea i adapta jocs perquè això passi, ja que quan juga, experimenta, descobreix i reafirma les seves possibilitats. En definitiva, es forma i aprèn.

El joc és el mitjà que oferirem al nen i nenes per impulsar per si mateix el seu desenvolupament i creixement, si afegim que és una activitat generadora de plaer, el joc es transforma en un potent motivador. En el joc, l'infant es guia d'acord amb la tasca a realitzar; davant de cada situació, ells aporten les seves pròpies solucions i les seves respostes personals.

El joc activa aspectes com l'afectivitat, l'emotivitat, estimula la imaginació i la creativitat, s'allibera energia i agressivitat.

Recordeu que per inscriure-us a les activitats extraescolars és imprescindible ser soci de l'AFA

## **OBJECTIUS**

### **1. Tècnica**

- Joc sense pilota: arrencades, parades, canvis direcció/ritme, desmarcades.
- Passades: amb la part interior, exterior del peu, passes alts, passes curts i llargs.
- Xuts: després d'una passada, sense parar la pilota, amb l'exterior, amb l'interior...
- Driblin: protecció, velocitat, habilitat, parades amb pilota...

### **2. Psicomotricitat**

- Coordinació
- Equilibri.
- Lateralitat (remarcar-la)
- Velocitat (capacitat de reacció)
- Orientació espacial
- Esquema corporal.

## **L'ACTIVITAT**

Quan els infants surten de classe, tenen 30 minuts per poder berenar abans de començar l'activitat. Una vegada comença l'activitat pròpiament dita, el temps és d'una hora.

### **Sessió tipus (55')**

Inici: jocs de molta activitat física. (joc motriu, forma jugada i joc preesportiu) 15'.

Part principal: jocs on intentarem assolir els objectius anteriorment esmentats. Intentar que l'últim exercici-joc sigui molt motivant de cara a il·lusionar al nen per a la sessió següent. 25'.

Tornada a la calma: pretenem relaxar i habitar el cos del nen per a la pròxima activitat. 5'.

## **DADES DE CONTACTE**

Sebastian Ledesma

Tel. 640.83.38.48

e-mail: ledesmaleites@hotmail.com