

## ACTIVITAT : Multiesport

Dirigit a : Nens/es de 1r a 6è de primària

L'activitat "multiesport" és una activitat totalment lúdica on volem introduir als infants en la pràctica de diferents esports. Coneixeran les seves regles, els materials i les eines necessàries, les seves tècniques i alguns dels secrets per poder gaudir jugant.



Cada setmana treballarem un esport diferent: l'atletisme, el volei, l'hoquei, el bàsquet i el beisbol.

### ► OBJECTIU



- Conèixer, identificar i practicar diferents esports i conèixer els seus materials i normes.
- Conèixer, identificar i realitzar exercicis o jocs que facilitin la millora de certes capacitats motrius.
- Utilitzar com a part fonamental de la sessió el JOC
- Coneixement de la pilota o de l'element a utilitzar segons l'esport treballat.
- Valorar, acceptar i potenciar l'aportació que cada membre de l'equip pot fer en el desenvolupament de l'activitat. Rols.
- Conèixer el reglament general de cada esport practicat. Normes bàsiques.
- Treball físic i treball tècnic-tàctic
- Treballar espaitemps, freqüència, velocitat de reacció, coordinació aplicada als diferents esports.
- Desenvolupar diferents conceptes motrius com l'equilibri, la velocitat, desplaçaments, etc.
- Motivar als infants.
- Gaudir de l'activitat.
- Treballar la cooperació, el companyerisme i la integració.

### ► OBJECTIUS MÉS ENLLÀ DE L'ACTIVITAT

- Valorar la importància de la higiene personal
- Respectar els companys
- Valorar i respectar les qualitats dels companys
- Respectar els monitors
- Respectar el material i les instal·lacions
- Respectar decisions

