

MINIJOCS

CURS 2011/2012

MINIJOCs

CURS 2011/2012

A qui va adreçat?

L'activitat d'Iniciació Esportiva – Minijocs va adreçada als nens i nenes de cycle inicial de primària.

Les activitats d'Iniciació Esportiva – Minijocs estan pensades per als centres d'ensenyament, clubs esportius i associacions que es dediquen al foment de l'activitat física, com a proposta de formació integral del nen/a per tal d'integrar-lo al món esportiu amb els seus diferents vessants.

Aquesta proposta, doncs, es mostra com una activitat poliesportiva adreçada als infants de 6 a 7 anys, emmarcada dins l'horari extraescolar durant el curs acadèmic.

Finalitat de la proposta

Aquest programa pretén pal·liar les mancances que una proposta esportiva molt especialitzada pot aportar a l'alumnat.

En aquest sentit es cerca un model de proposta esportiva focalitzada en l'alumne, i que respecti els seus processos d'aprenentatge i garanteixi el màxim enriquiment tant des dels aspectes motrius com socio-afectius, prescindint de les connotacions lligades a la sobrevaloració dels aspectes competitiu.

Aquesta proposta, a més de mostrar-se molt més enriquidora per a l'alumnat, permet una aproximació al món esportiu des de diferents perspectives i no merament la competitiva. Permet conèixer l'esport i gaudir-ne en les seves diferents vessants més lúdiques, d'oci, i de lleure a més de les activitats tradicionals i reglades que trobem en l'actual oferta esportiva.

Aquest fet aporta a l'alumnat una visió molt més global així com un seguit de recursos molt més ampli per tal que sigui el mateix alumne/a qui triï el seu propi itinerari esportiu un cop acabat el programa.

Descripció de la proposta

Per tal de poder assolir tot aquest conjunt de finalitats cal utilitzar un seguit de situacions motrius, les més amplies possibles, que requereixin en tot moment el màxim compromís tant físic, com afectiu, per part de l'alumnat. Aquestes situacions són resoltes generalment mitjançant formes jugades, estructures de joc més elaborades, no centrant en les formes més clàssiques, rígides i conegudes dels esports reglats, així com activitats encaminades a l'adquisició de les diferents habilitats i destreses.

Aquestes estructures de manera progressiva van evolucionant envers les pràctiques esportives que l'alumnat en un futur acabarà realitzant, garantint sempre el més ampli ventall d'activitats esportives.

La concreció d'aquest programa es materialitza en el treball en blocs mensuals de les següents activitats esportives:

Dia	19 Novembre	17 Desembre	21 Gener	25 Febrer	17 Març	14 Abril	19 Maig
Esport							
Jocs							Trobada final (a la Platja)
Mini basquet							
Mini futbol sala							
Mini atletisme							
Mini handbol							
Mini hoquei pista							

Hora: De 10:30h a 12:30h. Totes les activitats es faran a la mateixa hora.

Lloc: A concretar.

Inscripcions: Fins el dia 11 de novembre. 6€ per nen.

Per realitzar la tramitació de fitxa i assegurança.

* Totes les sessions seran de 2 hores de durada cadascuna.

Reunió Informativa: 13 octubre de 2011 a les 18:00 hores.

Lloc: Sala Polivalent Complex Municipal de Futbol de Vilanova i la Geltrú.

Dins d'aquests períodes de treball es realitzen un seguit de trobades mensuals que permetin intercanvi d'experiències entre les diferents escoles i clubs de la comarca, que permetin alhora una primera aproximació a l'esport treballat des d'una vessant lúdica.

És així com enguany proposem la realització d'aquestes trobades mensuals, sota una temàtica, amb la col·laboració de les diferents escoles i entitats, conjuntament amb la col·laboració del Consell Esportiu del Garraf.

Estructuració del programa

L'organització d'aquestes activitats pot ser mitjançant un grup únic que agrupi tots els alumnes del cicle inicial de primària, depenent del volum de participants del programa es faran diferents grups de treball. La mitjana d'alumnes per grup recomanada és d'uns 15 alumnes, realitzant una hora mensual d'activitat.

Objectius

A grans trets podríem resumir en 5 grans blocs els objectius principals en que aquest programa vol mostrar especial interès:

- L'adquisició de patrons motors bàsics, fomentant i engrandint les diferents experiències motrius de forma molt generalitzada (múltiples i diverses situacions motius) i globalitzada (que permetin una ràpida transferència a les diverses activitats esportives).
- Facilitar a l'alumnat experiències que li permetin l'organització perceptiva de l'espai i del temps, possibilitant la construcció d'un marc de referència personal per poder realitzar qualsevol moviment.
- Organitzar un espai de treball que possibiliti un marc de relació i interacció que afavoreixi l'acció socialitzant del nen.
- Donar a conèixer a l'alumnat la diversitat d'ofertes, així com possibles vies esportives que més endavant podrà escollir, no centrant-se en aquelles activitats vinculades a l'esport federat.
- Garantir l'adquisició d'un seguit d'hàbits higiènics, que garanteixin un estil de vida saludable.
- Fomentar en l'alumnat un sentit de responsabilitat envers l'organització i la utilització dels diferents espais i materials en que l'alumnat interactua.

Quin es el paper del Consell Esportiu

Dins d'aquest marc, des del Consell Esportiu del Garraf, pretenem impulsar la creació d'un seguit de grups de Minijocs entorn de les diverses escoles, clubs i resta d'organitzacions esportives de la

comarca.

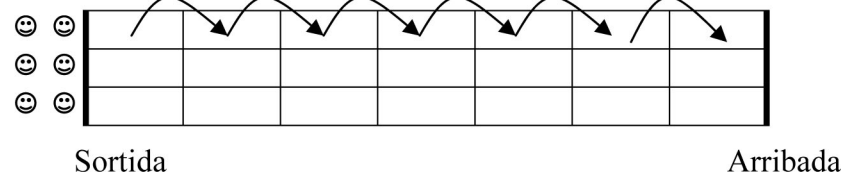
Dins la nostra tasca de promoció de l'esport en edat escolar estem impulsant aquesta proposta esportiva mitjançant unes línies d'actuació bàsiques:

- Assessorament i seguiment en l'organització i execució dels diferents programes de Minijocs de les diferents escoles, clubs esportius així com altres entitats i associacions de la comarca.
- Facilitació de material, tant pedagògic com didàctic, per tal de garantir la màxima riquesa en els diferents programes.
- Organització i coordinació de les trobades quinzenals juntament amb totes les escoles i entitats involucrades en el programa.

Exemples de jornades Activitats de mini-atletisme

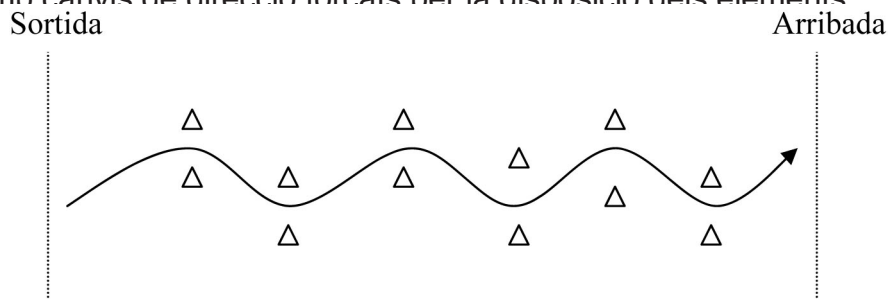
Cursa de tanques

Posarem 10 obstacles o tanquetes de mida variada (25 a 40 cm d'alçada). La sortida es dona amb les senyals: als llocs!- llestos!- xiulet. Els obstacles es poden posar a diferents distàncies i alçades per tal que els participants hagin de modular les seves gambades. La distància de la prova pot ser de 40 a 60 metres. L'objectiu és fran



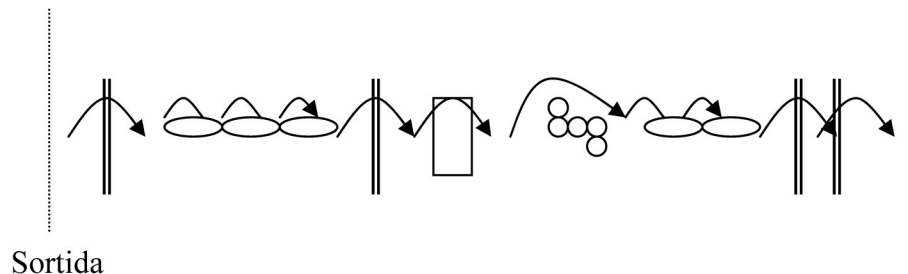
Cursa zig-zag.

Col·locarem cons de dos en dos formant “portes” per on han de passar els participants. Es tracta d’una prova de velocitat però amb canvis de direcció forcats per la disposició dels elements



Cursa d’obstacles variats.

El material a utilitzar en aquesta cursa pot ser força diferent. La col·locació dels elements és totalment lliure però cal tenir cura que aquesta sigui totalment uniforme per a tots els participants en el cas que cadascun tingui el seu propi espai. L’objectiu és franquejar els diversos obstacles tenint cura de no ensopegar amb ells degut a la seva varietat.



Cursa a peu coix.

L’espai per fer la cursa pot ser de 20 metres de llargada. S’inicia la cursa amb el peu dret fins els 10 primers metres, al arribar a la ratlla intermèdia cal canviar de peu fins la ratlla d’arribada. L’objectiu és aconseguir fer els contactes a peu coix el màxim de ràpid tenint en compte que a meitat de la cursa cal canviar de peu fins a meta.



Cursa a peus junts o de sacs.

Farem servir un espai de 40 a 60 metres de llarg. L’objectiu és botar amb els peus junts el màxim de ràpid possible intentant no caure degut a la dificultat que comporta saltar amb els peus junts.

Cursa de 60 metres llisos.

Es tracta d’una cursa de velocitat sense cap obstacle, encara que s’ha de tenir clar que cal córrer en línia recta per arribar a la meta.

Cursa de transport d’objectes.

Es farà servir tot el material de que es disposi, tant se val la forma,

pes, mida, grandària, etc. Cada component de l'equip ha de recórrer la distància des de la sortida fins al lloc on estan situats els objectes i tornar al lloc de sortida amb l'objecte que han agafat, un cop ha arribat aquest a la meta surt el següent component.

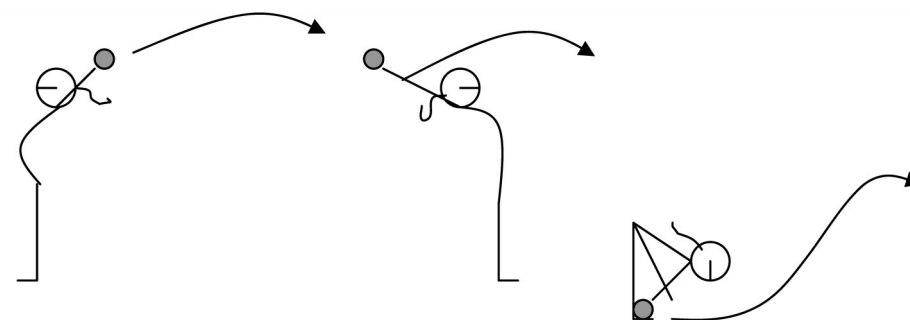
Variant: podem posar un cúmul d'objectes sense ordre i que cada individu esculli el que vol transportar durant la seva cursa.

Llançament de pilota medicinal.

Llançament de pilota medicinal des de diferent posicions. Marcarem una zona de llançament. Els participants es col·locaran en una filera al costat o al final de la zona de llançament i aniran passant un participant després de l'altre.

Podem variar les maneres de llançar la pilota:

- Posició inicial d'esquenes: llancem la pilota cap endarrere el màxim de fort possible per sobre del cap.
- Posició inicial de cara: llancem la pilota cap endavant per sobre del cap.
- Posició inicial cames obertes i flexió del cos endavant. Tindrem la pilota agafada amb les mans entre les cames i farem el llançament.

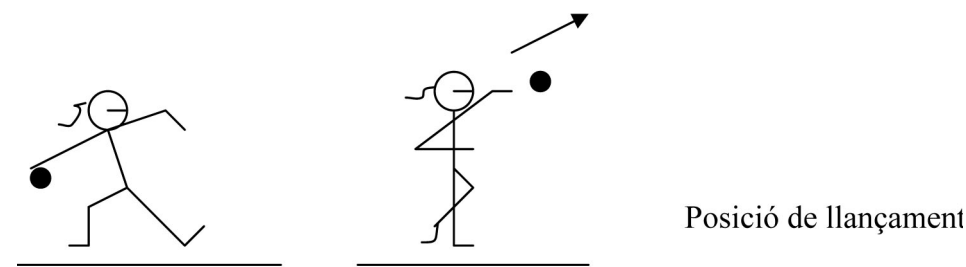


Llançament de pilota de tennis.

Hi haurà una zona marcada on es disposaran els participants per iniciar el seu llançament.

El llançament s'efectuarà amb una sola mà i precedit d'una petita cursa si es prefereix de no més de 5 metres.

Cal que el nen/a llanci el més lluny possible la pilota sense frenar si fa una cursa prèvia.



Activitats de mini-bàsquet, mini-futbol, mini-handbol

Equips	Els equips estaran formats per un màxim de 15 persones.
Alineació	Tots els jugadors han de participar com a mínim un període.
Temps de joc	El temps de joc serà de 4 quarts de 10 minuts cadascun (depenen dels equips inscrits).
Substitucions	Les substitucions seran lliures i no caldrà parar el joc per substituir un jugador.
Aturada del rellotge	El rellotge no s'atura en cap període.
Uniforme de joc	Cada equip haurà d'anar uniformat amb els colors de l'escola o de l'entitat en la qual participa.
Temps mort	Cada equip disposarà d'un temps mort per quart.

Amb el suport de:

