



ACTIVITATS I MONITORATGE

Programa Junts





INTRODUCCIÓ

El Club Natació Reus Ploms va crear el programa **JUNTS: ESCOLA + PLOMS = ESPORTS** per tal de contribuir a la formació esportiva dels infants i joves de Reus, el Baix Camp i municipis propers a través dels centres docents, AMPES, associacions, clubs i ajuntaments.

Des del Ploms posem a disposició de totes les entitats interessades el nostre equip d'entrenadors i monitors i les nostres instal·lacions per tal d'afavorir la pràctica esportiva de tothom, independentment de les seves capacitats físiques, tant en horari lectiu com extraescolar.

OBJECTIUS GENERALS DEL PROGRAMA

Amb l'organització del programa **JUNTS: ESCOLA + PLOMS = ESPORTS** pretenem que la nostra joventut se n'adoni de la importància de portar a terme una vida activa, pels beneficis físics i emocionals que comporta i per evitar aspectes com el sedentarisme i l'obesitat.

L'esport és una font de transmissió de valors importantíssims (treball en equip, respecte per les normes i els companys de joc, compromís, disciplina, perseverança, generositat, cura personal, ...), perfectament aplicables a la nostra societat i que contribueixen a la formació com a persones d'aquest jovent.

CATEGORIES

El programa **JUNTS: ESCOLA + PLOMS = ESPORTS** pretén afavorir la formació esportiva dels participants, tot intentant incidir en l'educació en valors, l'adquisició d'hàbits saludables, el desenvolupament harmònic dels nens i les nenes i l'afavoriment de la cohesió social i la convivència a través de l'esport.

Aquest programa inclou diverses categories i actuacions, com per exemple:

- ✓ Plans d'Iniciació Esportiva
Adreçat a alumnes d'educació infantil i primària per donar a conèixer una modalitat entre els més joves i, d'aquesta manera, iniciar-se en aquest esport.
- ✓ Plans de Promoció Esportiva
Adreçat a alumnes d'educació secundària per promocionar una modalitat esportiva concreta i, d'aquesta manera, participar en la seva formació i adquisició d'hàbits saludables.
- ✓ Cursets de Natació
Programació de cursets de natació adreçats a escoles i AMPES, amb horaris fets a mida, amb l'objectiu de familiaritzar-se amb el medi aquàtic i aprendre a nedar.



- ✓ Programació d'extraescolars
Desenvolupament d'activitats esportives en horari no lectiu, tant a les instal·lacions del propi centre com del Club Natació Reus Ploms.
Aquestes actuacions es programen parlant prèviament amb les AMPES per conèixer les seves necessitats i objectius.
- ✓ Gran Tastet Esportiu
El **Gran Tastet Esportiu** es planteja com una jornada completament festiva, on els alumnes gaudeixen d'un matí de final de curs duent a terme diferents activitats esportives amb un sistema de rotació entre les estacions programades en les instal·lacions del nostre Club.

ACTIVITATS I MONITORATGE

Destinataris

El CN Reus Ploms ofereix el servei d'activitats extraescolars i de monitoratge on ens adaptem a totes les necessitats que puguin sorgir. Amb les activitats extraescolars el CN Reus Ploms vol oferir una oportunitat per continuar amb l'educació de l'infant un cop finalitza l'horari escolar.

Les propostes que oferim són principalment de caràcter esportiu treballant així tots els valors positius que transmet l'esport.

Aportem monitors i monitores titulats, entrenadors experts en cada disciplina que tenen com a objectiu aconseguir que el lleure sigui un espai complementari per a seguir aprenent aspectes del comportament i afavorir una bona convivència.

Cada sessió té un cost de 25€, que pot variar en funció de la necessitat de monitors de cada una.

Desenvolupament de sessions

Les sessions es desenvolupen fora de l'horari escolar i la durada varia en funció de les necessitats de cada escola.

Els monitors presents en cada sessió variarà en funció del nombre d'alumnes de cada grup i en funció de l'activitat que es desenvoluparà.



Proposta d'activitats a desenvolupar

Arts marciais

Les arts marciais són una combinació d'exercicis físics, tècniques de lluita i disciplina mental. Coordinen el cos i la ment, cosa que permet als infants rebre força mental i física simultàniament.

Objectiu principal

- Desenvolupar les capacitats coordinatives, especialment el ritme com element fonamental pel desenvolupament harmònic.

Beneficis pels infants

- Augment de la confiança en un mateix.
- Millora de les seves habilitats socials.
- Millora de l'equilibri i la postura correcta.
- Desenvolupament de l'autodisciplina.

Desenvolupament de l'activitat

- Escalfament previ mitjançant jocs
- La part principal es basa en la realització d'activitats d'introducció a diferents arts marciais, com el boxa, taekwondo o judo.
- Treball de les tècniques respectives de cada art marcial.

Vestimenta del participant

- Roba còmode.

Material necessari del centre

- Sala d'activitats.

Adreçat

- I3 a 6è de primària



Atletisme

És un esport que agrupa diverses disciplines, i d'aquesta manera desenvolupa totes les capacitats motrius.

Objectiu principal

- Conèixer la pràctica de l'atletisme, emprant diferents metodologies d'entrenament al llarg de les diferents etapes educatives, que permetran assolir el coneixement de forma general de l'esport

Beneficis pels infants

- Coneixement dels valors educatius dels esports individuals.
- Coneixement de les diferents proves i tècniques més utilitzades en aquest esport
- Introduir el coneixement de les regles bàsiques de les diferents proves de l'atletisme.
- Desenvolupament de les qualitats físiques bàsiques a través del coneixement de les diferents modalitats atlètiques: curses, salts i llançaments.

Desenvolupament de l'activitat

- Escalfament dirigit amb jocs i moviments articulars.
- A la part principal de la sessió es realitzaran exercicis per treballar la tècnica de cada disciplina.
- La tornada a la calma estarà enfocada amb jocs relaxants i estiraments.

Vestimenta del participant

- Roba còmode.
- Calçat esportiu.

Material necessari del centre

- Pista poliesportiva
- Tanques, cons, petos, etc.

Adreçat

- I3 a 6è de primària



Ball

El ball és una activitat física molt interessant ja que es realitzen coreografies amb la música actual.

Objectiu principal

- Gaudir de l'activitat física mitjançant l'expressió corporal i el ball.

Beneficis pels infants

- Millora de la coordinació i el ritme.
- Augment de la percepció espai temporal i orientació personal.
- Augment de la capacitat de treballar en equip.
- Millora de la creativitat.

Desenvolupament de l'activitat

- Escalfament a l'inici de l'activitat que es realitzarà amb diferents exercicis per cada part del cos, es treballa el ritme, diferents direccions, l'elasticitat, etc.
- Realització de jocs, amb equilibris, desequilibris, contacte amb el terra, reflexes, etc.
- Realització de coreografies: aprendre una coreografia amb passos que hem vist durant els exercicis realitzats, aprendre a ballar en grups de 2,3,4

Vestimenta del participant

- Roba còmode
- Calçat lligat.

Material / Instal·lacions necessàries del centre

- Equip de música
- Sala polivalent

Adreçat

- I3 a 6è de primària



Gimnàstica Rítmica

És una disciplina esportiva que combina elements de ballet, gimnàstica i dansa, així com l'ús de diversos aparells com la corda, el cercol, la pilota, les maces i la cinta.

Objectiu principal

- Desenvolupar les capacitats coordinatives, especialment el ritme com element fonamental pel desenvolupament harmònic.

Beneficis pels infants

- Millora de l'equilibri, la coordinació de moviments i la lateralitat.
- Desenvolupament de l'expressió d'emocions.
- Augment de la velocitat de reacció.
- Millora de la concentració així com la memòria i l'atenció.
- Millora postural.

Desenvolupament de l'activitat

- Escalfament per obtenir una bona rutina.
- La part principal estarà enfocada a exercicis i jocs amb els que treballaran l'equilibri i l'elasticitat.
- Tornada a la calma, exercicis de relaxació i estiraments.

Vestimenta del participant

- Roba còmode.

Material / Instal·lacions necessari del centre

- Equip de música.
- Sala polivalent.

Adreçat

- 13 a 6è de primària



Hoquei

El hoquei és un esport amb implement que té moltes varietat i possibilitats de practicar-los en entorns i superfícies diferents.

Objectiu principal

- Conèixer i practicar l'hoquei ja que es un esport de llarga tradició tant a la ciutat de Reus com al CN Reus Ploms.
- Aprendre a patinar i dominar els patins.

Beneficis pels infants

- Estimulació del sistema motriu.
- Millora de la coordinació i l'equilibri.
- Augment de l'agilitat.
- Millora de la creativitat.

Desenvolupament de l'activitat

- Escalfament.
- Jocs enfocats a treballar el domini del stick.
- Exercicis per començar a aprendre a patinar.

Vestimenta del participant

- Roba còmode.
- Calçat esportiu.
- Patins (els patins els haurà de portar de casa cada participant).

Material necessari del centre

- Pista poliesportiva.
- Material esportiu (cons, cercols, tanques petites, pilotes, petos).
- Sticks d'hoquei de plàstic.

Adreçat

- I3 a 6è de primària



Multiesport

Objectiu principal

- Conèixer la pràctica dels diferents esports.
 - o Conèixer les regles, els materials i les eines necessàries que s'utilitzen en cada esport.
 - o Conèixer les tècniques i alguns dels secrets dels diferents esports per poder gaudir jugant.
- Cada setmana treballarem un esport diferent: l'atletisme, el bàdminton, l'hoquei, el bàsquet, etc.

Beneficis pels infants

- Millora de la motricitat, a través del treball de les habilitats motrius bàsiques.
- Millora de l'autoconfiança.
- Desenvolupament de l'autoconeixença.

Desenvolupament de l'activitat

- Jocs esportius tradicionals. Per treballar les habilitats socials i relacionar-se entre ells.
- Iniciació a l'esport. Per poder conèixer i practicar diferents esports, donant l'oportunitat de poder descobrir el que més li agradi.

Durant les sessions es realitzarà un treball de desenvolupament motriu i coordinació utilitzant com a mitjà el treball de les capacitats perceptivo-motrius (coordinació, equilibri, relació espai-temps), habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, coordinació ull-mà, peu, cap...) i un treball introductori al multiesport

Per finalitzar les sessions hi haurà la part de tornada a la calma, amb estiraments per adquirir aquest bon hàbit com a rutina

Vestimenta del participant

- Roba còmode
- Calçat esportiu

Material necessari del centre

- Pista poliesportiva
- Material esportiu (cons, cèrcols, tanques petites, pilotes, petos, etc...)

Adreçat a

- I3 a 6è de primària



Patinatge

És una activitat física de caràcter no competitiu en la que es realitza una iniciació al patinatge de velocitat i artístic.

Objectiu principal

- Aprendre a patinar i dominar els patins
- Aprendre mitjançant circuits i activitats, el desplaçament endavant, utilitzar correctament els frens, fer figures bàsiques d'equilibri amb dos peus i un, iniciar en el desplaçament endarrere, ser capaç d'esquivar obstacles

Beneficis pels infants

- Millora de l'equilibri.
- Millora de la capacitat auditiva, la comunicació i l'expressió oral de l'infant.
- Aprenentatge sobre els patins.
- Augment de la coordinació.

Desenvolupament de l'activitat

- Escalfament mitjançant algun joc tradicional amb o sense patins.
- Realització de circuits d'equilibri, tècniques sobre els patins.

Vestimenta del participant

- Roba còmode
- Patins (els patins els haurà de portar de casa cada participant)
- Casc, genolleres i rodelleres (molt recomanable)

Material / Instal·lacions necessari del centre

- Pista poliesportiva
- Material esportiu (cons, cercols, tanques petites, pilotes, petos)

Adreçat

- I3 a 6è de primària

Club Natació Reus Ploms
Gener de 2025