

ESCOLES ESPORTIVES

P3, P4 i P5

- Tallers i manualitats relacionats amb la temàtica esportiva.
- Carnet de piscina d'infant i Piscina lúdica. Millorem l'adaptació dels menuts al medi aquàtic, la tècnica d'estils i el desplaçament dins l'aigua.
- Psicomotricitat. Treball de coordinació, equilibri, lateralitat, jocs, etc... per bon desenvolupament motor dels nens.
- Jocs amb fibres. Activitats lúdiques coordinatives amb moviments rítmics com dansa, expressió corporal, etc.
- Jocs populars i esportius. Activitats lúdiques i esportives adaptades a les diferents edats.
- Esgrima lúdica. Esport de defensa i competició amb material adaptat per l'ús d'infants.
- Yoga infantil. A través d'exercicis de yoga els nens exerciten la seva respiració i aprenen a relaxar-se, entre molts altres beneficis.
- Pàdel (P5). Coneixement de les bases i conceptes pràctics d'iniciació a aquest esport.
- Excursió setmanal.

DE 1^{ER} A 4^{RT}

- Iniciació i perfeccionament de les tècniques esportives. Practicaran diferents esports com futbol, bàsquet, pàdel, handbol, hoquei, ioga, etc.
- Cursos de natació a dia i piscina lúdica. Millora de la tècnica i els estils de natació i iniciació als esports aquàtics.
- Yoga infantil. Activitat que ajuda als nens a focalitzar la seva atenció, aportar disciplina i coordinació de moviments.
- Activitats musicals. Coreografies recreatives com dansa, jazz, etc.
- Esgrima. Esport de defensa i competitivitat amb material adaptat per l'ús d'infants.
- Excursió setmanal.

DE 5^E A 2^{ON} D'ESO

- Esports col·lectius. Bàsquet, futbol, hoquei, handbol, etc.
- Tornejos esportius. Campionat de futbol, bàsquet, etc.
- Esports aquàtics. Waterpolo, millora dels estils de natació, jocs, inflables, etc.
- Activitats de fitness. Tonificació, Spinning, Body combat, Steps, Aquagym, ioga, etc.
- Pàdel. Coneixement de les bases i conceptes pràctics d'iniciació a aquest esport.
- Excursió setmanal.



CAMPUS pàdel!

millora el teu joc

CAMPUS D'INICIACIÓ O DE PERFECCIONAMENT

- Dos nivells en funció de l'habilitat del nen/a.

Activitats comunes a totes les edats!

- Conceptes tècnics i tàctics del joc de pàdel
- Condicionament físic de l'esport i jocs esportius
- Curs de natació i joc lliure
- Tallers de manteniment de l'equipament (*)
- Monogràfic: Material addient, tipus de pales, tipus de calçat (*)
- Visionat de vídeos de pàdel, partits de World Pàdel Tour, etc. (*)



(*) Activitats exclusives de tarda

2024

ESCOLES ESPORTIVES