



Este taller està encaminat a dinamitzar l'activitat física utilitzant un dels esports més populars en l'alumnat, el futbol.

Temporalització: Curs escolar d'Octubre a Maig.

Horari: divendres de 16:30 a 17:30.

Objectius:

→ Desenvolupar **hàbits saludables** a través de l'activitat física:

Per a mantindre el cos en òptima condició, és necessària la realització d'activitat física. Per això creiem convenient promoure-la des del nostre projecte.

→ Facilitar el coneixement d'una **activitat esportiva**:

No sols és fer exercici per fer, sinó que ha d'estar ben treballat perquè siga efectiu i no produisca l'efecte invers a què pretenem aconseguir.

→ Canalitzar l'activitat dels xiquets i xiquetes cap a una activitat **organitzada i sistematitzada**:

A vegades els xiquets i xiquetes tenen massa energia, fregant l'hiperactivitat. Per mitjà de l'exercici físic fem que els xiquets i xiquetes es relaxen i es concentren.

Com **objectius específics activitat de Futbol**, podem destacar els següents

- Aprenentatge i respecte de les regles del joc.
- Cooperació en equip, consecució d'un objectiu amb l'ajuda de tots.
- Respecte als companys, sempre animem, mai critiquem.
- Respecte al contrari. Saber guanyar i aprendre a acceptar la derrota.
- Intensitat en els entrenaments. Si entrenem bé, millorem en els partits.
- Fomentar la progressió individual i grupal.
- Participació total en els entrenaments, implicant els xiquets de forma divertida en els exercicis.

Continguts i sessions:

Les sessions es desenvoluparan dividint-se en tres parts:

Calfament

Desenvolupament de l'exercici

Relaxació

Avaluació

L'avaluació se centrarà en si s'ha aconseguit crear l'hàbit; a més s'haurà de tindre en compte la progressió dels alumnes, és a dir si han millorat en la seua condició física o no. També es tindrà en compte l'actitud personal en relació als companys i l'esport.

C/ Mestre Bagant, 19 baix
46015 - València
www.forcuin.com

Telèfon: 96 345 92 67
Correo: forcuin@forcuin.com

