

Pla de l'esport en edat escolar de la ciutat de Barcelona

Proposta de currículum per a les activitats esportives
fora d'horari lectiu de la ciutat de Barcelona



Institut Barcelona Esports



Ajuntament de Barcelona

www.bcn.cat/esports

**31 PROPOSTA DE CONTINGUTS PER A CADA ETAPA
I OBJECTIU**

31 Mou-te

31 Activitats aquàtiques 4-6 anys

33 Motricitat 4-6 anys

34 Activitats preesportives 5-6 anys

37 Descobrim l'esport

37 Activitats expressives

40 Activitats esportives individuals

43 Activitats esportives d'adversari

47 Activitats esportives d'equip

52 Activitats a la natura

54 Activitats físiques adaptades

61 Fem esport

61 Activitats expressives 13-16 anys

63 Activitats esportives individuals 13-16 anys

66 Activitats esportives d'adversari 13-16 anys

68 Activitats esportives d'equip 13-16 anys

70 Activitats a la natura 13-16 anys

72 Activitats físiques adaptades 13-16 anys

76 Activitats expressives 17-18 anys

78 Activitats esportives individuals 17-18 anys

80 Activitats esportives d'adversari 17-18 anys

82 Activitats esportives d'equip 17-18 anys

84 Activitats a la natura 17-18 anys

85 Activitats físiques adaptades 17-18 anys

ETAPES DEL PLA DE L'ESPORT EN EDAT ESCOLAR DE LA CIUTAT DE BARCELONA

OBJECTIUS GENERALS

MOU-TE

4-6 anys

OBJECTIUS

1. Progressar en el coneixement i control del propi cos
2. Desenvolupar les capacitats perceptives i les habilitats motrius bàsiques
3. Guanyar autonomia afermant sentiments d'autoestima i de seguretat emocional
4. Expressar-se i comunicar-se amb els altres, utilitzant el cos i els seus gestos i moviments
5. Relacionar-se amb els altres i l'entorn, amb respecte, col·laboració i acceptació de les normes
6. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb la seguretat i la higiene
7. Gaudir de la pràctica d'activitat física

DESCOBRIM L'ESPORT I

6-8 anys

OBJECTIUS

1. Descobrir modalitats diferents d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica
2. Diversificar les pròpies possibilitats motrius
3. Utilitzar les habilitats motrius i les capacitats físiques tot adaptant-les a diferents situacions esportives i expressives
4. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment
5. Col·laborar amb els altres, amb respecte i sense discriminacions
6. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene
7. Respectar el material i les instal·lacions en la pràctica d'activitat física i esportiva

OBJECTIUS

1. Descobrir noves modalitats d'activitat física i esportiva tot gaudint de la seva pràctica
2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius
3. Utilitzar amb eficàcia i imaginació les habilitats motrius i les capacitats físiques
4. Superar reptes tot adaptant els moviments a les noves situacions esportives
5. Explorar les possibilitats expressives i comunicatives del propi cos i el moviment
6. Cooperar en les activitats físiques i esportives
7. Relacionar-se amb els altres d'una manera solidària i sense discriminacions
8. Respectar el material i les instal·lacions en les diferents situacions de pràctica d'activitat física i esportiva
9. Valorar els beneficis per a la salut de la pràctica d'activitat física i esportiva

FEM ESPORT I**13-16 anys****OBJECTIUS**

1. Participar en les activitats físiques i esportives amb implicació i compromís
2. Executar autònomament les diverses accions motrius
3. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física
4. Millorar les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut
5. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries
6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres de manera autònoma
7. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives
8. Establir fites realistes de millora personal
9. Consolidar hàbits saludables, de seguretat i higiènics
10. Respectar companys, adversaris, organitzadors, àrbitres i tècnics, abans, durant i després de la pràctica d'activitat física i esportiva
11. Participar activament en l'organització de les activitats

FEM ESPORT II**17-18 anys****OBJECTIUS**

1. Executar autònomament les diverses accions motrius
2. Progressar en la millora de les qualitats físiques, sobretot les relacionades amb la salut
3. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries
4. Prendre decisions en la resolució de situacions esportives

5. Adquirir un nivell tècnic d'execució motriu suficient per a gaudir de la pràctica d'activitat física
6. Expressar-se i comunicar-se amb els altres de manera autònoma
7. Demostrar autonomia en les fases d'escalfament i d'estiraments, inherents a la pràctica de qualsevol activitat física o esport
8. Sensibilitzar-se per la pràctica autònoma i responsable d'activitat física i esport un cop acabat el Pla de l'Esport
9. Actuar respectuosament en les situacions de pràctica esportiva
10. Participar activament en l'organització de les activitats tot prenent consciència de la necessitat de formació en el cas de voler exercir com a tècnic/a



OBJECTIUS**1. Descobrir modalitats esportives d'adversari o d'oposició tot gaudint de la seva pràctica**

- Gust per les activitats viscudes de manera individual i en situacions compartides
- Utilització d'aparells manuals individualment i interactuant amb companys/es
- Valoració de les vivències derivades de les activitats esportives d'adversari

2. Valorar i diversificar les pròpies possibilitats motrius en diferents situacions d'interacció amb membres del mateix grup i oponents

- Control del propi cos mitjançant la pràctica d'habilitats i destreses específiques de les modalitats esportives d'adversari o d'oposició
- Reconeixement i comprensió dels límits en la pràctica d'activitats d'oposició

3. Utilitzar les habilitats motrius i les capacitats físiques orientant-les cap a les activitats d'adversari o d'oposició i adaptant-les als requeriments i circumstàncies de cada situació esportiva

- Experimentació del cos en postures i amb aparells manuals diferents
- Combinació de ritmes en els moviments de les diferents extremitats
- Adaptació i combinació d'aparells manuals i de material de suport
- Participació en jocs preesportius que adaptin les característiques principals de les modalitats esportives d'adversari o oposició

4. Explorar les possibilitats comunicatives del propi cos i el moviment per a augmentar o reduir la interacció amb l'adversari o l'oponent

- Observació i interpretació dels indicis que emeten companys/es i oponents
- Utilització de diferents canals de comunicació amb companys/es i oponents
- Escenificació d'estats d'ànim i sentiments en situacions d'avantatge i de desavantatge

5. Participar en activitats esportives d'adversari o d'oposició que requereixen l'ajut i cooperació entre els membres del grup, d'una manera solidària i sense discriminacions

- Col·laboració entre membres del mateix grup per assolir uns objectius comuns
- Interès per ajudar la resta de companys/es
- Tolerància pels diferents ritmes propis i d'altres persones en l'aprenentatge de les habilitats

- Delimitació i reconeixement de les activitats potencialment perilloses

6. Respectar les persones, els espais, el material i el resultat en les diferents situacions de pràctica en les activitats esportives d'adversari o d'oposició

- Respecte pel resultat d'una competició
- Acceptació de la derrota pròpia i respecte per la de les persones i equips rivals
- Comportament d'acord amb les normes de seguretat
- Preocupació pel bon ús i manteniment dels aparells manuals per a evitar accidents innecessaris
- Sensibilització pel paper del col·lectiu arbitral que valora les actuacions dels participants
- Simulacions d'experiències de victòria i de derrota
- Formulació de pactes amb l'oponent per tal d'establir reglaments i organització d'activitats

7. Adquirir hàbits i actituds relacionats amb el benestar, la seguretat i la higiene

- Descobriment dels beneficis per a la salut de les pràctiques esportives d'oposició
- Adquisició d'hàbits saludables abans, durant i després de l'activitat esportiva: d'escalfament, dosificació de l'esforç i estiraments