



EXTRAESCOLARS COL·LEGI SANT VICENÇ	ACTIVITAT: AERÒBIC	NIVELLS: de P5 a 6è
PROGRAMACIÓ ANUAL		
<b>OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT</b>	<b>CONTINGUTS I TEMPORITZACIÓ (Quadrimestral)</b>	
<p>Expressar-se, de forma creativa, a través del moviment i el propi cos per comunicar sensacions emocions i idees.</p> <p>Conèixer i realitzar els diferents passos bàsics del aeròbic.</p> <p>Orientar-se en l'espai i fer canvis d'orientació de forma coordinada amb la música.</p> <p>Gaudir amb l'exercici físic no competitiu i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa, i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament personal.</p> <p>Cooperar en petits grups per crear coreografies.</p> <p>Realitzar figures a partir dels propi cos: individuals, per parelles i en grup.</p> <p>Relacionar-se amb altres persones.</p> <p>Col·laborar i ajudar als companys que tenen més dificultats.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>1R. QUADRIMESTRE</u></b></p> <p><b><u>UD 1 "CONEIXEM L'AERÒBIC"</u></b>  Duració: 2 sessions  Realització dels passos bàsics del aeròbic.  Realització de passos inventats pels propis alumnes.  Creació de coreografies en petits grups.  Coneixement d'algunes figures senzilles.</p> <p><b><u>UD 2 "ENS MOVEM AMB LA MÚSICA"</u></b>  Duració: 5 – 6 sessions  Creació de coreografies en petits grups.  Realització de jocs relacionats amb la música i els passos de l'aeròbic.  Adequació del moviment al ritme a partir dels diferents tipus de música.  Creació de figures per parelles i petits grups.</p> <p><b><u>UD 3 "COMENCEM A PREPARAR EL FESTIVAL"</u></b>  Duració: 8 – 9 sessions  Seguiment de senzilles coreografies quadrades per blocs amb la música.  Creació de coreografies en gran grup.  Implicació en els alumnes en escollir les cançons pel festival.  Elecció de la temàtica del festival a través de la imaginació.  Creació de figures per parelles i petits grups.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>2N. QUADRIMESTRE</u></b></p> <p><b><u>UD 4 "1, 2, 3...A BALLAR!"</u></b>  Duració: 9 – 10 sessions  Recordatori de passos d'aeròbic senzills i creació de passos amb dificultat.  Repàs de les coreografies inventades pel festival.  Creació de coreografies noves pel festival.  Adequació dels moviment al ritme a partir de la música escollida pel festival.  Creació de figures per parelles i petits grups.</p>	

### UD 5 "EL FESTIVAL"

Duració: 7 - 8 sessions

Coordinació dels diferents moviments creats per les coreografies.

Repàs de les coreografies inventades pel festival.

Creació de figures per les coreografies del festival.

Desenvolupament de la temàtica del festival.

Col·laboració entre companys en els passos de més dificultat.

### **CRITERIS D'AVALUACIÓ**

Adaptar les habilitats motrius específiques, especialment la coordinació i l'adaptació a diferents ritmes musicals.

Demostrar un bon desenvolupament de les qualitats físiques bàsiques: resistència, velocitat, força i flexibilitat.

Conèixer diferents conceptes i termes vinculats amb aquesta activitat.

Seguir diferents ritmes i adaptar el moviment amb la resta del grup.

Desenvolupar, durant la música, diverses formes d'actuar pròpies amb creativitat i imaginació.

Mostrar-se content i alegre durant l'activitat.

Mantenir un tracte natural i espontani amb el monitor.

Ser sociable i col·laborar amb els companys.

Mostrar una bona conducta i participar activament.

Respectar les normes i pautes establertes (material).

### **METODOLOGIA I RECURSOS**

L'activitat de l'aeròbic està enfocada considerant l'alumne com el principal protagonista de la sessió i centrant els nostres continguts i objectius en aspectes lúdics i recreatius, per tal d'aconseguir que la sessió sigui educativa i alhora divertida.

Es treballarà d'una forma activa i participativa, tant de forma individual i sobretot col·lectiva.

L'estil d'ensenyament serà a partir de la creació i imaginació del alumne, per tal de fomentar la seva creativitat. De vegades recorrerà a l'ensenyament directe i a reproducció de models.

Es tindrà en compte les individualitats de cada alumne, adaptant-li la feina quan calgui.

#### **Recursos:**

- Equip de música.
- Gimnàs interior.
- Matalassos.
- Mirall.
- Teatre.



Mostrar interès en els aprenentatges que se li proposen.