

CAMPUS DANSA I RITME WIN TORTOSA

OBJECTIUS

Perfeccionar les habilitats motrius expressives generals i iniciar a la especificació esportiva.

- Millorar les habilitats motrius i els fonaments tècnics generals de la disciplina esportiva adquirint les capacitats tècniques específiques de l'esport.
- Millorar la capacitat de ritme i coordinació dinàmica general adaptat a les coreografies.
- Realitzar activitat física en l'entorn natural.
- Descobrir les capacitats expressives que ens ofereix el cos amb relació a la música.
- Assumir i presentar hàbits higiènics i posturals saludables i presentar una actitud crítica envers els mals hàbits.

ESTRUCTURA

Estructurem la programació a partir de diferents grups d'edat i d'activitats de tipologia diversa, d'acord a les necessitats de cada etapa madurativa, oferint una proposta diferent cada dia.

En aquest campus l'objectiu és desenvolupar un treball integral per desenvolupar l'esquema corporal, treballant-hi a nivell global una gran varietat de modalitats gimnàstiques i de ball, de manera que cada dia es treballarà una proposta diferent.

La programació està dividida en blocs, que són:

- Zumba
- Balls urbans
- Acroport
- Gimcana
- Ioga
- TikTok
- Piscina



GRUPS D'EDAT

Iniciació (nens/es nascuts entre el 2017-2016)

Mitjà (nens/es nascuts entre el 2015-2014)

Superior (nens/es nascuts entre el 2013-2012)

ACTIVITATS

Zumba i balls urbans

- La gran varietat de moviment permet desenvolupar les capacitats sensorials i motrius molt àmpliament (flexibilitat, força, equilibri...)
- Memoritzar cançons i balls amb un ritme i moviment determinat.
- Guanyar confiança personal dels alumnes i afavorir el companyerisme entre ells.
- Gaudir de la interpretació dels diferents estils de ball.

Acrosport

- Desenvolupar activitats de cooperació i participació
- Millorar la riquesa dels tres mecanismes bàsics del llenguatge corporal (millor ocupació i organització corporal , millorar l'estructura espai-corporal , millor coneixement de les possibilitats de moviment i control del cos)

Gimcana

- Millorar la creativitat , imaginació i fantasia.
- Fomentar treball en grup i respecte entre els alumnes.
- Respectar les normes de joc i aprendre a guanyar o perdre.
- Pràctica d'activitat esportiva en diferents entorns (es realitzaran diferents tipus de gimcana d'aigua, al parc...)

Estiraments i ioga

- Conèixer els tipus d'estiraments, tècniques i mètodes d'entrenament per a la millora dels estiraments.
- Millorar el rang de moviment dels músculs.
- Conèixer activitats per a treballar la flexibilitat del múscul a través del ioga.
- Practicar tècniques de relaxació.

TikTok

- Millorar l'expressió corporal mitjançant imatges i sons.
- Treballar de manera cooperativa per a representar escenes i coreografies.
- Crear escenes i coreografies amb suport audiovisual.

Horari

Cicle Inicial

Horari Dansa i Ritme Inicial					
Dies	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00-9:15	Entrada				
9:15-10:30	Judo Acroesport	Solarium Zumba	Sala 1 Psicomotricitat (circuit)	Judo Acroesport	Solarium Exhibició
11:00-11:40	Piscina				
11:40-12:30	Esmorzar				
12:30-13:15	Sala 2 Jocs Tradicionals	Sala 1 loga	Judo Jocs Tradicionals	Sala 1 Tik Tok (creació coreo)	Camp de futbol Gimcana
13:15-13:30	Sortida				

Cicle Mitjà

Horari Dansa i Ritme Mitjà					
Dies	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00-9:15	Entrada				
9:15-10:45	Solarium Zumba	Judo Acroesport	Sala 2 Zumba	Sala 2 Circuit esportiu	Solarium Exhibició
10:45-11:15	Esmorzar				
11:40-12:20	Piscina				
12:30-13:15	Sala 1 Jocs Tradicionals	Solarium Jocs tradicionals	Sala 2 Tik Tok (creació coreo)	Sala 2 loga	Camp de futbol Gimcana
13:15-13:30	Sortida				

Cicle Superior

Horari Dansa i Ritme Superior					
Dies	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:00-9:15	Entrada				
9:15-10:30	Sala 2 Zumba	Sala 1 Tik Tok (creació coreo)	Judo Acroesport	Solarium Circuit esportiu	Solarium Exhibició
11:00-11:40	Piscina				
11:40-12:15	Esmorzar				
12:15-13:15	Judo Jocs Tradicionals	Sala 2 Presentació de Balls	Sala 1 Tik Tok (creació coreo)	Sala 2 loga	Camp de futbol Gimcana
13:15-13:30	Sortida				