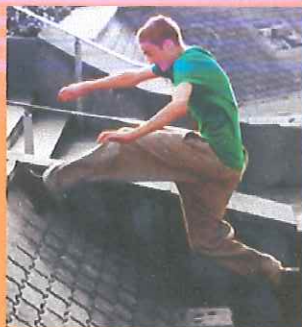



FITXA famílies

Nom	INICIACIÓ AL PARKOUR-FREERUNNING
Àrea i Tipus activitat	Activitat física i esport. <i>Esport Urbà (esport per la ciutat)</i>
Edat	De 3 a 5 anys
Descripció	<p>És una disciplina que consisteix en desplaçar-se pel medi urbà o natural.</p> <p>Aprendre a fer servir el nostre cos per arribar d'un lloc a un altre ja sigui de la manera més ràpida, efectiva o diferent.</p> <p>Els infants començaran des d'un nivell bàsic (des de terra) començant per tombarelles, petits salts, etc.</p> 
Indumentària i material	<p>Xandall o roba còmode i bambes</p> 
Visualització	www.youtube.com/watch?v=KzghiQErYbU





FITXA TÈCNICA

Nom	INICIACIÓ AL PARKOUR - FREERUNNING
Àrea i Tipus activitat	Activitat física i esport. <i>Esport Urbà</i>
Objectius	-Potenciar les habilitats físiques bàsiques -Aprendre nous mètodes i tècniques per desplaçar-se -Fomentar el respecte i l'amistat entre companys/es
Volum de participants	Llarga durada - Realització durant el curs escolar
Edat	De 4 i 5 anys
Volum de jugadors	Es necessita un mínim de 6 participants i un màxim de 16
Material	Màrfegues i matalassos
Espai	Camp poliesportiu
Explicació de l'activitat	El parkour és una disciplina que consisteix en desplaçar-se pel medi urbà o natural. Aprendre a fer servir el nostre cos per arribar d'un lloc a un altre ja sigui de la manera més ràpida, efectiva o diferent. Es tracta de ser capaç d'avançar i moure's en l'entorn sortejant tots els obstacles enlloc d'evitar-los, ampliant així les possibilitats del nostre moviment. Els infants començaran des d'un nivell bàsic (des de terra) començant per tombarelles, petits salts, etc. A mesura que vagin dominant la tècnica i assolint major nivell anirem augmentant la dificultat.
Què es treballa?	Amb aquest esport es treballen diferents estructures: Socioafectiva: Els nen/es es relacionen amb l'entorn. Coordinativa: els nens/es són capaços de treballar noves destreses i habilitats en un espai i un medi habitual, però d'una manera diferent. Cognitiva: el nen/a és capaç de reconèixer el seu mapa coordinatiu i saber quins són els seus límits. Emotivo-volitiva: És una activitat que requereix concentració i permet fer multitud d'habilitats motrius (córrer, saltar, girar, etc.).
Competició	Trobades
Visualització	www.youtube.com/watch?v=KzghiQErYbU



FITXA famílies

Nom	INICIACIÓ AL PARKOUR-FREERUNNING
Àrea. Tipus activitat	Activitat física i esport. <i>Esport Urbà (esport per la ciutat)</i>
Edat	De 6 a 12 anys
Descripció	<p>És una disciplina que consisteix en desplaçar-se pel medi urbà o natural.</p> <p>Aprendre a fer servir el nostre cos per arribar d'un lloc a un altre ja sigui de la manera més ràpida, efectiva o diferent.</p> <p>Els infants començaran des d'un nivell bàsic (des de terra) començant per tombarelles, petits salts, etc.</p> 
Indumentària i material	<p>Xandall o roba còmode i bambes</p> 
Visualització	www.youtube.com/watch?v=KzgiQErYbU



FITXA TÈCNICA

Nom	INICIACIÓ AL PARKOUR - FREERUNNING
Àrea. Tipus activitat	Activitat física i esport. <i>Esport Urbà</i>
Objectius	-Potenciar les habilitats físiques bàsiques -Aprendre nous mètodes i tècniques per desplaçar-se -Fomentar el respecte i l'amistat entre companys
Volum de participants	Llarga durada - Realització durant el curs escolar
Edat	De 6 a 12 anys
Volum de jugadors	Es necessita un mínim de 6 participants i un màxim de 16
Material	Màrfegues i matalassos
Espai	Camp poliesportiu
Explicació de l'activitat	El parkour és una disciplina que consisteix en desplaçar-se pel medi urbà o natural. Aprendre a fer servir el nostre cos per arribar d'un lloc a un altre ja sigui de la manera més ràpida, efectiva o diferent. Es tracta de ser capaç d'avançar i moure's en l'entorn sortejant tots els obstacles enlloc d'evitar-los, ampliant així les possibilitats del nostre moviment. Els infants començaran des d'un nivell bàsic (des de terra) començant per tombarelles, petits salts, etc. A mesura que vagin dominant la tècnica i assolint major nivell anirem augmentant la dificultat.
Què es treballa?	Amb aquest esport es treballen diferents estructures: Socioafectiva: Els nen/es es relacionen amb l'entorn. Coordinativa: els nens/es són capaços de treballar noves destreses i habilitats en un espai i un medi habitual, però d'una manera diferent. Cognitiva: el nen/a és capaç de reconèixer el seu mapa coordinatiu i saber quins són els seus límits. Emotivo-volitiva: És una activitat que requereix concentració i permet fer multitud d'habilitats motrius (córrer, saltar, girar, etc.).
Competició	Trobades
Visualització	www.youtube.com/watch?v=KzarkiQErYbU

