

## ESTADES ESPORTIVES 1 NIT DOS DIES O 2 NITS TRES DIES

# ESTADES ESPORTIVES



### EDAT

Aquesta estada està pensada per nois/es des de 4rt. d'Educació Primària fins a E.S.O.

### OBJECTIUS

- Fruir de l'esport no només per la part de competició que implica.
- Entendre que el deport implica col·laboració.

### CONTINGUTS 1 NIT 2 DIES

- **Per què deport?**
- **Activitats esportives:**
  - Karfball
  - Contrarellotge
  - Indiàques
  - Ultimate Frisbee
  - Tir amb arc
- **A la nit... Ginkana esportiva nocturna o Discoteca**

### CONTINGUTS 2 NITS 3 DIES

- **Per què esport?**
- **Activitats esportives:**
  - Karfball
  - Contrarellotge
  - Indiàques
  - Ultimate Frisbee
  - Tir amb arc
- **Jocs populars:** bitlles, petanca, diana, baletes, baldufes, hacky-sack, carres de sacs, i saltar corda
- **A la nit... ginkana esportiva nocturna i discoteca.**

### METODOLOGIA

En arribar es realitzaran els grups. S'explicarà la dinàmica de l'estada i farem una introducció a les activitats esportives, encara que cada monitor/a després explicarà in situ el reglament del seu esport.

Les activitats esportives per 1 nit - 2 dies es realitzaran la tarda del primer dia i el matí del segon dia i per la nit teniu la possibilitat de fer la ginkana esportiva nocturna o discoteca (a elegir una de les dues opcions).

Les activitats esportives per 2 nits - 3 dies aniran acompanyades dels jocs populars, ja que joc i esport van de la mà, i per les nits... la ginkana esportiva nocturna i la discoteca.