

# **EXTRAESCOLARS A PARTS IGUALS**



**“Hip - Hop”**



## ÍNDEX

Presentació.....	3
Introducció.....	4
Objectius.....	5
Justificació.....	6
Organització.....	8
Contacte.....	9

A parts iguals és una entitat que es dedica a la promoció del lleure i l'esport d'una forma lúdica, educativa i recreativa.

Us presentem un projecte d'extraescolar dirigit a tots els infants i adolescents que vulguin gaudir del seu temps lliure amb unes activitats lúdiques i esportives a parts iguals.

El nostre objectiu és transmetre els valors i la passió pel lleure i l'activitat física a partir de diferents activitats relacionades amb el patinatge i el joc recreatiu. Una activitat on l'infant sigui el focus principal d'actuació i que aquests puguin realitzar les activitats que més els hi agraden d'una forma molt educativa i lúdica.

Tot aquest projecte està recolzat per l'experiència i el treball dels diferents integrants que durant anys s'han dedicat a l'educació i al temps lliure dels infants. Després de varis projectes educatius neix A Parts Iguals, treballant des de diferents àmbits, entre els quals s'hi inclou l'organització d'activitats per infants i joves, ja sigui en el seu període de vacances, com al llarg del curs.



En el món de les arts urbanes les monitores també hi tenim molta experiència. Duem practicant aquest art des de ben petites i hem realitzat moltes demostracions.

## **INTRODUCCIÓ**

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), recomana que els infants i adolescents practiquin com a mínim una hora al dia d'esport moderat.

El sedentarisme i l'obesitat tenen greus repercussions sobre la salut i cal incorporar l'hàbit de ser actius des de petits per convertir-se en adults saludables.

Des de A parts iguals oferim una extraescolar on combinem l'esport i el lleure per crear una activitat on l'infant realitzi esport d'una manera més recreativa, social i sense compromís. Tot i això amb l'objectiu de guanyar en valors, crear hàbits

saludables i adquirir les habilitats motrius necessàries per el desenvolupament de l'infant.

Tenint en compte totes aquestes oportunitats que guanyem amb l'activitat física, amb aquesta extraescolar ens proposem anar un pas més enllà i experimentar totes les oportunitats que ens ofereixen les **arts urbanes** i entre elles el **Hip Hop**.

En aquest curs treballarem amb una metodologia bastant lliure. Coneixerem les diferents modalitats d'arts urbanes, aprendrem els continguts bàsics del ball i deixarem que les alumnes escullin cap a on volen encarar els seus balls. Model, creació, experimentació i mostra.

## **OBJECTIUS GENERALS**

- Ocupar el temps lliure dels infants a través d'una educació activa i saludable.
- Aconseguir que els infants gaudeixin de l'extraescolar a partir d'una programació atractiva d'activitats de caire lúdic.
- Afavorir l'autonomia i el creixement i desenvolupament personal dels infants a partir de noves vivències i experiències.
- Fomentar la participació i l'esperit crític de l'infant.
- Potenciar els hàbits saludables i actius dels infants.
- Afavorir la descoberta i la interacció amb l'entorn social i cultural proper.
- Potenciar la creativitat dels infants.

## **JUSTIFICACIÓ**

Per la realització d'aquesta activitat ens centrarem en la següent planificació.

- Millorar la sincronització corporal i dels moviments.
- Fomentar el respecte, el companyerisme, la igualtat i la cooperació.
- Millorar l'equilibri, l'oïda musical i la flexibilitat.
- Desenvolupar l'expressió facial i corporal
- Millorar la creativitat i l'originalitat
- Aprendre tècniques d'art urbana
- Millorar la concepció de l'espai

1r TRIMESTRE i 2n TRIMESTRE

Ens centrarem en conèixer totes les característiques dels principals balls on s'engloben les arts urbanes.

Coneixerem les principals tècniques del hip hop.

Aprendrem a domina aquesta especialitat.

3R TRIMESTRE

Per grups crearem les nostres pròpies peces amb tots els continguts apresos al llarg del curs. Agafarem la música i els moviments que més ens agradin i crearem el nostre propi ball.

Tot això amb l'objectiu de fer una mostra final.

## **ORGANITZACIÓ**

### **Destinatari**

En una societat on la motricitat queda eclipsada per les noves tecnologies, on les activitats físiques cada vegada es deixen més de banda, on cada vegada són més les activitats individualistes... Aquesta extraescolar va dirigida a tot infant de 1r fins a 6é de primària que vulgui gaudir del ball a través d'experiències lúdiques i esportives.

Com que el ritme d'aprenentatge i desenvolupament d'aquests és divers, en centrem amb l' infant d'una manera individualitzada, per tant encara que a l'activitat hi hagi un únic grup d'infants de tots els cursos, nosaltres en encarreguem de realitzar activitats segons les necessitats de cada infant.

### **Espais**

El punt de trobada i el lloc de referència és l'escola on utilitzarem el gimnàs com a norma general.

## Monitoratge

Un aspecte clau en la correcta realització de l'extraescolar són els monitors i monitores que la duen a terme. Creiem que es molt important que creguin en allò que estan transmeten i es sentin atrets per aquesta activitat. Per això les persones responsables de l'activitat (com ja hem esmentat anteriorment) és necessari que vinguin de l'àmbit del lleure amb experiència al món del hip-hop.

## Necessitats

- Poliesportiu o gimnàs cobert

## CONTACTE:

Correu: [lleureiesport@gamil.com](mailto:lleureiesport@gamil.com)

Pàgina web: [www.apartsiguals.com](http://www.apartsiguals.com)

Telèfon: 675416002 (Júlia) 673475702 (Guillem)



