De la motricitat bàsica als elements gimnàstics

Data: 18 gener 2025
Horari: 9h a 14h
Duració: 5h
Lloc: Escola Sant Josep
Docent: Anna Castells-Molina

Introducció:

Els moviments gimnàstics i l'acrobàcia són una oportunitat per desenvolupar la motricitat corporal i al mateix temps treballar les ajudes entre companys/es, entendre com es mou el propi cos, com podem provocar el moviment acrobàtic a partir dels desequilibris, ... i tot això sense necessitat de tenir gran quantitat de material o entrar en propostes perilloses.

Partirem de la motricitat bàsica per anar progressant en els rodaments, els recolzaments... fins arribar a fer tombarelles, rodes, verticals, flic-flacs o palomes sense ni adonar-nos-en. La proposta rau en la identificació dels punts clau de la tècnica i les ajudes per a provocar la progressió fluida cap als elements acrobàtics.

Objectius:

- Percebre els elements acrobàtics com una progressió de la motricitat.
- Entendre les claus tècniques i físiques que permeten fer acrobàcia.
- Viure propostes educatives que generen el progrés acrobàtic.
- Executar les ajudes que fomenten l'aprenentatge.

Continguts:

- Elements de base: tombarella, roda, vertical, paloma, flic-flac (on arribem).
- Tècnica i claus dels elements de base.
- Progressions a partir de la motricitat bàsica cap a l'acrobàcia.
- Ajudes per l'execució de l'acrobàcia de base.

Metodologia:

Teòrica-pràctica vivencial. A partir de la pràctica motriu anirem evolucionant el nostre moviment a partir d'entendre les claus tècniques de cada una de les acrobàcies i avançarem gràcies a les ajudes de la resta de persones del curs.

Material necessari per al professorat d'EF:

- Roba còmode i que es pugui agafar o estirar sense perill.

Adreçat a: professorat de primària i secundària,

Docent:

Mestra d'Educació Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Actualment, professora del grau de CAFE i de Magisteri d'Educació Física i Educació Infantil, impartint docència en assignatures vinculades a "la teoria i pràctica del joc motor" i a l'aprenentatge de les "activitats gimnàstiques". Fent la tesi doctoral sobre metodologies educatives.

Dades del docent:

Direcció correu electrònic: anna.castells@cosesquemolen.cat
Instagram: @castells.anna