

ESCOLA ESPORTIVA PROGRAMACIÓ 2025-2026



PETITS (P3, P4)

Desenvolupar la psicomotricitat, el coneixement del propi cos i l'amor per l'activitat física a través de jocs i dinàmiques lúdiques.

SET Bàsquet

Treballarem la cooperació, la presa de decisions i la coordinació en equip a través d'exercicis dinàmics i jocs col·lectius.

OCT Handbol

Ens centrarem en la cohesió grupal, la tàctica i la col·laboració, potenciant el respecte i la comunicació entre companys.

NOV Bàdminton

Desenvoluparem la precisió, la coordinació òcul-manual i l'agilitat, tot descobrint les bases d'un esport de raqueta.

MITJANS I GRANS (DE 5 A 11 ANYS)

Millorar la motricitat, treballar les qualitats físiques bàsiques (força, velocitat, equilibri, resistència) i descobrir un ampli ventall d'esports a través de la pràctica.

DES Gimnàstica esportiva

Farem exercicis de psicomotricitat, control corporal i equilibri, millorant la consciència corporal de manera divertida.

GEN Beisbol

Fomentarem el treball en equip, l'estratègia i la coordinació a partir d'una iniciació adaptada a aquest esport col·lectiu.

FEB Esports adaptats

Coneixerem disciplines adaptades per promoure la inclusió, l'empatia i la cooperació entre iguals.

MAR Atletisme

Entrenarem les habilitats bàsiques com córrer, saltar i llençar, posant en valor l'esforç i la superació personal.

**ACTIVITATS
COMPLEMENTÀRIES
SETMANALS**

**ZUMBA
KIDS**

**DEFENSA
PERSONAL**

PATINATGE



Ajuntament de
Riudellots de la Selva

ABR

Gimnàstica esportiva

Continuarem amb exercicis que milloren la força, la flexibilitat i l'equilibri, afavorint el desenvolupament global.

MAI

Orientació a la natura

Aprendrem a orientar-nos en espais oberts mitjançant proves i reptes, tot fomentant l'esperit d'equip i la connexió amb la natura.

JUN

Acrosport

Farem figures i coreografies en grup per treballar la cooperació, la confiança i l'expressió corporal conjunta.

**Pavelló Municipal d'esports
de Riudellots de la Selva**



www.serveidesports.cat



621 227 944



972 477 471