

# CASAL D'ATLETISME 2019

Primer torn: del dimarts 25 al divendres 28 de juny.

## PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS

	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
9:00h-10:00h	Tanques	Llançaments	Salts	Parc Central
10:00h-11:00h	Velocitat	Relleus	Força / Fons	
11:00h-11:30h	Esmorzar			
11:30h-12:30h	Jocs tradicionals	Piscina	Manualitats	Parc Central
12:30-13:00h				
13:00h-13:30h	Dutxa			

Dimarts, 25 de juny de 2019

SESSIÓ 1	ATLETISME (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentar els objectius setmanals i l'organització de les activitats del primer torn als participants.</li> <li>2. Executar la tècnica de batuda en tanques retallant l'última passa i amb entrada del peu pel metatars.</li> <li>3. Accelerar des de baix i amb freqüència en les primeres passes, aixecant-se progressivament a mesura que es guanya velocitat.</li> </ol>
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El treball del Core: la compactació abdominal.</li> <li>- Les curses amb tanques: la cama d'atac i la batuda.</li> <li>- La velocitat: l'acceleració i les sortides de velocitat.</li> </ul>
ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Presentació del torn i escalfament: cursa contínua 8min, jocs de planxes per al treball abdominal i estiraments dinàmics.
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.
9:35h-10:10h	Tanques: exercicis de mobilitat, treball de la batuda i la cama d'atac amb obstaculins a un recolzament, treball de coordinació amb obstaculins canviant el nombre de passes i cursa de relleus amb tanques.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Velocitat: jocs de reacció des de diferents posicions, sortides de velocitat des de 3 recolzaments i amb starting i mini-competició final per equips.
10:45h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.

<b>SESSIÓ 2</b>		<b>JOCS TRADICIONALS (11:30h-13:00h)</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	1. Conèixer tots els participants del torn. 2. Crear un vincle afectiu entre els participants del torn.		
<b>CONTINGUTS</b>	- Els jocs tradicionals. - Les relacions socials.		
<b>ACTIVITATS</b>			
11:30h-12:05h	Jocs de coneixença: - El pistoler o "pim, pam, pum". - "T'agraden els teus veïns?" - Stop.		
12:05h-12:15h	Aturada per a hidratar-se.		
12:15h-13:00h	Jocs tradicionals: - Futbol esquimal. - Les quatre cantonades. - El mocador o el rellotge de la torre. - Joc de desfer el nus.		

Dimecres, 26 de juny de 2019

<b>SESSIÓ 3</b>		<b>ATLETISME (9:00h-11:00h)</b>	
<b>OBJECTIUS</b>	1. Finalitzar l'extensió del braç i l'espatlla de llançament. 2. Realitzar el canvi frontal alt a una velocitat moderada.		
<b>CONTINGUTS</b>	- El treball del Core: la força de lluita. - El llançament de pes: el final i el desplaçament simplificat. - Les curses de relleus: la tècnica de canvi i el canvi a alta velocitat.		
<b>ACTIVITATS</b>			
9:00h-9:20h	Escalfament: cursa contínua 8min, jocs de lluita per al treball de força i estiraments dinàmics.		
9:20h-9:25h	Aturada per a hidratar-se.		
9:25h-10:00h	Llançament de pes: exercicis de coordinació per al desplaçament, exercicis per al treball del final (asseguts, de genolls, aixecant-se, etc.) i llançaments complets amb desplaçament amb un recolzament.		
10:00h-10:05h	Aturada per a hidratar-se.		
10:05h-10:45h	Relleus: exercicis per al canvi de testimoni, col·locació dels rellevistes, canvis amb velocitat i competició final de 3-4x60m.		
10:45h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.		

**SESSIÓ 4**
**PISCINA (11:30h-13:00h)**

Dijous, 27 de juny de 2019

**SESSIÓ 5**
**ATLETISME (9:00h-11:00h)**

<b>OBJECTIUS</b>	1. Entendre l'acció circular del peu durant la cursa. 2. Estendre la cama de batuda i treure la cama lliure en els salts. 3. Millorar la coordinació intramuscular per mitjà del treball de força.
<b>CONTINGUTS</b>	- La tècnica de cursa: l'acció circular. - El salt de llargada: la batuda. - La força: iniciació a la força resistència.
<b>ACTIVITATS</b>	
9:00h-9:30h	Escalfament: cursa contínua 8min, estiraments dinàmics tècnica de cursa.
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.
9:35h-10:10h	Salt de llargada: exercicis per a la batuda al matalàs i amb calaixos, salts amb cursa de 6 i 10 passes.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Força: circuit de força per parelles. 5 estacions i anar rotant: 1-Lluita de cames, 2-Passades amb pilota medicinal, 3-Lluita de braços, 4-Salts a corda (competició), 5-Esquat isomètric (competició). Si sobra temps, que pensin entre ells un exercici de força per parelles i el presentin als companys i companyes, i diguin per a què serviria.
10:45h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.

**SESSIÓ 6**
**MANUALITATS (11:30h-13:00h)**

<b>OBJECTIUS</b>	1. Desenvolupar les habilitats manuals dels participants.
<b>CONTINGUTS</b>	- La papiroflèxia. - La coordinació òculo-manual.
<b>ACTIVITATS</b>	
11:30h-13:00h	Taller de papiroflèxia: diferents figures. Primer el monitor ensenyarà a fer diferents figures, i si sobra temps es permetrà que els participants busquin al mòbil el vídeo explicatiu de com fer una figura i la intentin fer: concurs per la més original.

Divendres, 28 de juny de 2019

<b>SESSIÓ 7</b>		<b>PARC CENTRAL DEL VALLÈS (9:00h-13:00h)</b>	
<b>OBJECTIUS</b>		1. Desenvolupar les capacitats físiques bàsiques en la pràctica de l'atletisme: força, resistència i velocitat. 2. Acomiadar-nos de la primera setmana del casal d'una forma divertida.	
<b>CONTINGUTS</b>		- Les capacitats físiques bàsiques: la força, la resistència i la velocitat.	
<b>ACTIVITATS</b>			
9:00h-9:30h		Desplaçament a peu cap al Parc Central del Vallès.	
9:30h-10:00h		Escalaftament amb exercicis de mobilitat i tècnica de cursa emfatitzant l'armat del peu i la reactivitat en el bot.	
10:00h-11:00h		Competició d'atletisme per equips: 3 proves, equips de 3 persones, i suma de la puntuació assolida en cada prova. - Primera prova: competició de velocitat. Sèries de 30m amb sistema d'ascensos i descensos. Si algú fa nul queda eliminat de la sèrie, i per tant baixa de categoria. - Segona prova: competició de força. Competició de salt horitzontal a peus junts, triple salt de parat i llançament de pilota medicinal. En cada una de les proves es sumarà el resultat de cada integrant de l'equip per arribar a la puntuació final de l'equip. - Tercera prova: competició de resistència. Competició de resistència per equips. Hi haurà dos circuits, un curt i un llarg. Cada volta realitzada al circuit curt valdrà 1 punt, i cada volta realitzada al llarg valdrà 2 punts. Cada equip tindrà 15min per realitzar el major nombre de voltes possible, i sempre hi haurà un integrant de l'equip descansant, però no hi pot estar més de 5min.	
11:00h-11:30h		Aturada per a hidratar-se.	
11:30h-12:30h		Guerra d'aigua al Parc Central del Vallès, amb globus d'aigua i pistoles d'aigua. Possibilitat de fer la guerra combinada amb un joc tipus "polis i cacos" o "guineus, gallines i serps".	
12:30h-13:00h		Tornada a peu cap a les pistes d'atletisme.	