

CASAL D'ATLETISME 2019

Cinquè torn: del dilluns 22 al divendres 26 de juliol.

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS CATEGORIES SUB12-14

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00h-10:00h	Salts	Tanques	Llançaments	Salts	Frontón
10:00h-11:00h	Llançaments	Velocitat	Relleus	Força	
11:00h-11:30h	Esmorzar				
11:30h-12:30h	Piscina	Jocs tradicionals	Piscina	Manualitats	Frontón
12:30-13:00h					
13:00h-13:30h	Dutxa				

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS CATEGORIES SUB8-10

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00h-10:00h	Motricitat	Motricitat	Motricitat	Motricitat	Frontón
10:00h-11:00h	Marxa	Salts	Llançaments	Curses	
11:00h-11:30h	Esmorzar				
11:30h-12:30h	Piscina	Jocs tradicionals	Piscina	Manualitats	Frontón
12:30-13:00h					
13:00h-13:30h	Dutxa				

Dilluns, 22 de juliol de 2019

SESSIÓ 1.1	ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar els objectius setmanals i l'organització de les activitats del primer torn als participants. 2. Encadenar les tres batudes del triple salt. 3. Treure la javelina per la punta.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Els jocs motors. - El triple salt: les tres batudes. - El llançament de javelina: el final.

ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Presentació del torn i joc de presentació.
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.
9:35h-10:10h	Triple salt: multisalts, encadenaments hop-step i step-jump, salt complets amb cursa de 6 i 12 gambades.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Javelina: treure per la punta, caure plana, 1-3 creuaments.
10:45h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.

SESSIÓ 1.2
ATLETISME SUB8-10 (9:00h-11:00h)

OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar els objectius setmanals i l'organització de les activitats del primer torn als participants. 2. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques 3. Millora tècnica de la disciplina de marxa atlètica
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Els Jocs motors. - Motricitat: habilitats motores bàsiques - Marxa atlètica: el pas
-------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Presentació del torn i joc de presentació.
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.
9:35h-10:15h	Motricitat: córrer, saltar, girar, llançar, agafar i equilibri estàtic i dinàmic.
10:15h-10:20h	Aturada per a hidratar-se.
10:20h-10:55h	Marxa atlètica: tècnica de desplaçament i simultaneïtat braços i cames.
10:55h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments.

SESSIÓ 2
PISCINA (11:30h-13:00h)

Dimarts, 23 de juliol de 2019

SESSIÓ 3.1		ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Establir el patró rítmic per a les tanques llargues. 2. Córrer alt i relaxat en la fase de velocitat màxima.	
CONTINGUTS	- Les curses amb tanques: les tanques llargues. - La velocitat: la velocitat màxima.	
ACTIVITATS		
9:00h-9:30h	Escalfament: rodatge suau 2 voltes, balístics i tècnica de cursa.	
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.	
9:35h-10:15h	Tanques: exercicis de mobilitat, cama d'atac i recollida a 5 recolzaments, tanques llargues de ritme variable, tanques llargues.	
10:15h-10:20h	Aturada per a hidratar-se.	
10:20h-10:55h	Velocitat: cursa en baixada a màxima velocitat 3-4x40m r4'.	
10:55h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments.	

SESSIÓ 3.2		ATLETISME SUB8-10 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques. 2. Millora de la batuda del salt de llargada. 3. Aprendre a saltar en vertical al salt d'alçada.	
CONTINGUTS	- Motricitat: habilitats motores bàsiques. - Salt de llargada: la caiguda. - Salt d'alçada: batuda i fase de vol	
ACTIVITATS		
9:00h-9:15h	Escalfament: rodatge suau 2 voltes per la gespa, mobilitat, estiraments dinàmics i tècnica de cursa.	
9:15h-9:45h	Motricitat: córrer, saltar, girar, llançar, agafar i equilibri estàtic i dinàmic.	
9:45h-9:50h	Aturada per a hidratar-se.	
9:50h-10:30h	Salt de llargada: exercicis de batuda, buscant alçada, amb un obstaculí davant.	
10:30h-10:35h	Aturada per a hidratar-se.	
10:35h-10:50h	Salt d'alçada: exercicis de batuda per ambdós costats i treball del franqueig del llistó/corda utilitzant la tècnica de tisora	
10:50h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments.	

SESSIÓ 4		JOCS TRADICIONALS (11:30h-13:00h)	
OBJECTIUS	1. Conèixer tots els participants del torn. 2. Crear un vincle afectiu entre els participants del torn.		
CONTINGUTS	- Els jocs tradicionals. - Les relacions socials.		
ACTIVITATS			
11:30h-12:15h	Jocs tradicionals: - La cadena - Les 10 passades		
12:15h-12:20h	Aturada per a hidratar-se.		
12:20h-13:00h	Jocs tradicionals: - Mataconills - "Tres en ralla"		

Dimecres, 24 de juliol de 2019

SESSIÓ 3.1		ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)	
OBJECTIUS	1. Realitzar els voltejos amb el punt baix a la dreta i llençar el martell cap amunt. 2. Realitzar els canvis de testimoni a alta velocitat.		
CONTINGUTS	- El llançament de martell: els voltejos. - Les curses de relleus.		
ACTIVITATS			
9:00h-9:30h	Escalfament: cursa contínua 8min, balístics i tècnica de cursa.		
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.		
9:35h-10:10h	Llançament de martell: exercicis de coordinació per al desplaçament, voltejos amb piques, voltejos amb martell i llançament amb volteig.		
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.		
10:15h-10:45h	Relleus: exercicis de familiarització amb el canvi, canvis amb zona, canvis en grups de 3-4 persones i competició final.		
10:45h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.		

SESSIÓ 5.2		ATLETISME SUB8-10 (9:00h-11:00h)	
OBJECTIUS	1. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques. 2. Iniciació a la tècnica del llançament de pes.		
CONTINGUTS	- Motricitat: habilitats motores bàsiques. - Llançament de pes: la descàrrega.		
ACTIVITATS			
9:00h-9:15h	Escalfament: rodatge suau 2 voltes per la gespa, mobilitat, estiraments dinàmics i tècnica de cursa.		
9:15h-9:20h	Aturada per a hidratar-se.		
9:20h-10:05h	Motricitat: córrer, saltar, girar, llançar, agafar i equilibri estàtic i dinàmic.		
10:05h-10:10h	Aturada per a hidratar-se.		
10:10h-10:50h	Llançament de pes: seguit d'exercicis per aprendre a agafar el pes i llançaments de parat		
10:50h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments.		

SESSIÓ 6		PISCINA (11:30h-13:00h)	
-----------------	--	--------------------------------	--

Dijous, 25 de juliol de 2019

SESSIÓ 7.1		ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)	
OBJECTIUS	1. Familiaritzar-se amb el salt amb perxa. 2. Millorar la coordinació intramuscular per mitjà del treball de força.		
CONTINGUTS	- El salt amb perxa: iniciació. - La força: iniciació a la força explosiva.		
ACTIVITATS			
9:00h-9:30h	Escalfament: cursa contínua 8min, estiraments dinàmics i tècnica de cursa focalitzant la fase d'impulsió.		
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se.		
9:35h-10:10h	Salt amb perxa: cursa amb la perxa, exercicis de familiarització al fossar i salts al fossar.		
10:10h-10:15h	Aturada per hidratar-se.		
10:15h-10:45h	Força: exercicis per parelles. Llançaments amb pilotes medicinals i salts.		
10:45h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.		

SESSIÓ 7.2		ATLETISME SUB8-10 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques. 2. Desenvolupament de la tècnica del pas de tanques 3. Aprenentatge de la transferència del testimoni a les curses de relleus	
CONTINGUTS	- Motricitat: habilitats motores bàsiques. - Tanques: pas de tanca - Relleus: transferència del testimoni en cursa	
ACTIVITATS		
9:00h-9:15h	Escalfament: rodatge suau 2 voltes per la gespa, mobilitat, estiraments dinàmics i tècnica de cursa.	
9:15h-9:45h	Motricitat: córrer, saltar, girar, llançar, agafar i equilibri estàtic i dinàmic.	
9:45h-9:50h	Aturada per a hidratar-se.	
9:50h-10:20h	Tanques: exercicis del pas de tanques a diferents distàncies i competició per equips	
10:20h-10:25h	Aturada per a hidratar-se.	
10:25h-10:50h	Relleus: aprenentatge de la zona de transferència del testimoni, exercicis dinàmics de transferència del testimoni i competició de relleus per equips.	
10:50h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments.	

SESSIÓ 8		MANUALITATS (11:30h-13:00h)
OBJECTIUS	1. Desenvolupar les habilitats manuals dels participants.	
CONTINGUTS	- La coordinació òculo-manual.	
ACTIVITATS		
11:30h-13:00h	Es farà un sorteig tipus amic invisible. Cadascú haurà de fabricar un regal per a la persona que li hagi tocat, però ningú podrà saber qui li està fent el regal fins que no es faci l'entrega de regals al final de la sessió.	

Divendres, 26 de juliol de 2019

SESSIÓ 9		FRONTÓN (9:00h-13:00h)
OBJECTIUS	1. Acomiadar-nos de l'última setmana del casal d'una forma divertida.	
CONTINGUTS	- La pilota vasca.	
ACTIVITATS		
9:00h-13:00h	Competició de pilota vasca al frontón.	