

CASAL D'ATLETISME 2019

Quart torn: del dilluns 15 al divendres 19 de juliol.

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS CATEGORIES SUB12-14

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00h-10:00h	Salts	Tanques	Llançaments	Salts	Gimcana
10:00h-11:00h	Llançaments	Velocitat	Marxa	Força	
11:00h-11:30h	Esmorzar				
11:30h-12:30h	Piscina	Jocs tradicionals	Piscina	Manualitats	Guerra d'aigua
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	Gimcana
10:00h-11:00h	Marxa	Salts	Llançaments	Curses	
11:00h-11:30h	Esmorzar				
11:30h-12:30h	Piscina	Jocs tradicionals	Piscina	Manualitats	Guerra d'aigua
12:30-13:00h					
13:00h-13:30h	Dutxa				

Dilluns, 15 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. Arquejar l'esquena en el franqueig en el salt d'alçada. 3. Empènyer el disc amb el dit índex i fer-lo planejar.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Els jocs motors. - El salt d'alçada: el franqueig del llistó. - El llançament de disc: la descàrrega.

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	Salt d'alçada: imitativus arqueig, salts d'esquena a peus junts, Fosbury amb 4 recolzaments, cursa completa.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Llançament de disc: rodar el disc, llençar-lo amunt, tallar l'onada, planejar-lo i llançament de parat.
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	1. Presentar els objectius setmanals i l'organització de les activitats del primer torn als participants. 2. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques 3. Descobriment i aprenentatge de la disciplina de marxa atlètica
CONTINGUTS	- Els Jocs motors. - Motricitat: habilitats motores bàsiques -Marxa atlètica: tècnica del pas i acció de braços
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, acció de braços 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, 16 de juliol de 2019

SESSIÓ 3.1
ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)

OBJECTIUS	1. Realitzar la batuda a sota i de metatars en les curses amb tanques. 2. Córrer alt, circular i relaxat en la fase de velocitat màxima.
------------------	---

CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - El treball del Core: la força de lluita. - Les tanques: l'atac. - La velocitat: la velocitat màxima.
ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Escalfament: cursa contínua 8min, jocs de lluita per al treball de força i estiraments dinàmics.
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.
9:35h-10:10h	Tanques: bateria de tanques, exercicis per a la cama d'atac, obstaculins o tanques baixes a 1 recolzament, obstaculins o tanques baixes molt junts a un recolzament buscant freqüència, competició de relleus.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Velocitat: cursa amb obstaculins, progressius corrent alt i relaxat (aixecar genolls, reclamar el peu, rodar el peu) i competició 2-3x50m r5-6'.
10:45h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.

SESSIÓ 3.2
ATLETISME SUB8-10 (9:00h-11:00h)

OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques. 2. Aprendre la fase de caiguda del salt de llargada. 3. Presa de contacte amb la batuda del salt d'alçada.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Motricitat: habilitats motores bàsiques. - Salt de llargada: la caiguda. - Salt d'alçada: batuda.
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 caiguda al fossar, salts per sobre d'un obtaculí i competició per equips de salts complets.
10:30h-10:35h	Aturada per a hidratar-se.
10:35h-10:50h	Salt d'alçada: iniciació a la batuda i experimentació del franqueig a tisora d'una corda (simulant el llistó).
10:50h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments.

SESSIÓ 4
JOCS TRADICIONALS (11:30h-13:00h)

OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer tots els participants del torn. 2. Crear un vincle afectiu entre els participants del torn.
------------------	--

CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Els jocs tradicionals. - Les relacions socials.
ACTIVITATS	
11:30h-12:15h	Jocs tradicionals: <ul style="list-style-type: none"> - T'agraden els teus veïns? - Balón-Torre. - Mataconills.
12:15h-12:20h	Aturada per a hidratar-se.
12:20h-13:00h	Jocs tradicionals: <ul style="list-style-type: none"> - La bandera. - "Tres en ralla"

Dimecres, 17 de juliol de 2019

SESSIÓ 5.1	ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantenir l'armat del peu en cursa a alta velocitat. 2. Encadenar el desplaçament lineal amb el llançament de pes. 3. Marxar desplaçant el maluc cap endavant.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - El llançament de pes: el desplaçament. - La marxa atlètica: el desplaçament del maluc.
ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Escalfament: cursa contínua 8min, tècnica de cursa: armat del peu, i estiraments dinàmics.
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.
9:35h-10:10h	Llançament de pes: coordinació de peus per al desplaçament, imitativus per al desplaçament, llançament de parat, llançament desplaçant.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Marxa atlètica: exercicis de mobilitat, desplaçament del maluc i competició de marxa per equips.
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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques. 2. Aprendre la tècnica final del llançament de pilota.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Motricitat: habilitats motores bàsiques. - Llançament de pilota: 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 pilota: llançaments buscant fer punteria, llançaments de pilota de parat, amb desplaçament i competició de punteria per equips.
10:50h-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments.

SESSIÓ 6
PISCINA (11:30h-13:00h)

Dijous, 18 de juliol de 2019

SESSIÓ 7.1
ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)

OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realitzar una acció circular del peu de davant a darrere quan es corre. 2. Treure la cama lliure en la batuda del salt de llargada. 3. Millorar la coordinació intramuscular per mitjà del treball de força.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - La tècnica de cursa: l'acció circular. - El salt amb perxa: iniciació. - La força: iniciació a la força resistència.
ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Escalfament: cursa contínua 8min, estiraments dinàmics i tècnica de cursa focalitzant en l'acció circular.
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se.
9:35h-10:10h	Salt de llargada: exercicis coordinatius per a la batuda, batudes amb tanca o obstaculí davant, batudes amb calaixos o Bosu, salts amb cursa de 6-12 passes.
10:10h-10:15h	Aturada per 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 7.2		ATLETISME SUB8-10 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Desenvolupament de les Habilitats Motores Bàsiques. 2. Iniciació al pas de tanques i a las curses amb obstacles 3. Aprenentatge de la tècnica bàsica de transferència del testimoni a les curses de relleus	
CONTINGUTS	- Motricitat: habilitats motores bàsiques. - Tanques: pas de tanca - Relleus: transferència del testimoni	
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/obstaculins a diferents distàncies i competició d'equips per temps.	
10:20h-10:25h	Aturada per a hidratar-se.	
10:25h-10:50h	Relleus: exercicis estàtics i 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 proposaran dues activitats i els participants podran escollir quina prefereixen realitzar, o si els dona temps podran fer les dues: - Dibuix amb ceres i/o aquarel·les relacionat amb l'atletisme. - Construcció de material d'atletisme reciclat.	

Divendres, 19 de juliol de 2019

SESSIÓ 9		GIMCANA (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Acomiadar-nos de la primera setmana del casal d'una forma divertida.	
CONTINGUTS	- Les relacions socials. - El treball en equip.	
ACTIVITATS		
9:00h-9:30h	Escalfament conjunt amb jocs tradicionals.	
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se.	
9:35h-10:40h	Gimcana per equips. Es realitzaran 4-5 equips de 4-6 persones i aquests hauran de realitzar diferents proves, i hauran de demostrar com estigui estipulat que les han realitzat correctament. Guanyarà l'equip que aconsegueixi completar més proves en el temps de què es disposi.	
10:40h-10:50h	Aturada per hidratar-se i recompte de punts de la gimcana	
10:50h-11:00h	Tornada a la calma: jocs tradicionals.	

SESSIÓ 10		GUERRA D'AIGUA (11:30h-13:00h)
OBJECTIUS	1. Acomiadar-nos de la primera setmana del casal d'una forma divertida.	
CONTINGUTS	- Les relacions socials.	
ACTIVITATS		
11:30h-13:00h	Guerra d'aigua per tota la pista.	