

CASAL D'ATLETISME 2019

Segon torn: del dilluns 1 al divendres 5 de juliol.

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS CATEGORIES SUB12-14

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	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	DIJOURS	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, 1 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 segon torn als participants. 2. Ajudar-se dels braços i estendre la cama de batuda. 3. Marcar la posició de final i treure la javelina per la punta.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - El treball del core: la compactació abdominal. - El salt d'alçada: la batuda. - El llançament de javelina: la descàrrega.

ACTIVITATS	
9:00h-9:15h	Presentació del torn i joc de presentació.
9:15h-9:30h	Escalfament: jocs de planxes per al treball abdominal i estiraments dinàmics.
9:30h-9:35h	Aturada per a hidratar-se.
9:35h-10:10h	Salt d'alçada: salt a tisora, batudes amb 2-4 passos (penúltim, acció de braços, cama lliure), salts complets amb carrera de 6-8 passos.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Llançament de javelina: mobilitat, imitació posició de força, treure-la per la punta, 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	1. Presentar els objectius setmanals i l'organització de les activitats del segon torn als participants. 2. Adquirir capacitats motrius bàsiques. 3. Desenvolupar la coordinació segmentària i la coordinació oculo-manual
CONTINGUTS	- Jocs motors. - Iniciació en desplaçaments bàsics - Curses de relleus amb diferents desplaçaments.
ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Presentació del torn i joc de presentació.
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se
9:35h-10:10h	Curses de relleus amb diferents desplaçaments (endavant, endarrere, reptacions, peu coix...etc) i distàncies. Introduir el testimoni al final de la sessió. Nota: introduir alguna tanca per passar per sota o saltar-la
10:10h-10:15h	Aturada per hidratar-se
10:15h-10:45h	Introducció a la marxa. Explicació breu de la tècnica + posada en pràctica. Joc del mocador fent marxa. Final de la sessió realitzar una volta a la pista fent marxa.
10:45-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles

SESSIÓ 2
PISCINA (11:30h-13:00h)

Dimarts, 2 de juliol de 2019

SESSIÓ 3.1		ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Realitzar correctament l'acció de la cama de recollida. 2. Córrer alt, circular i relaxat en la fase de velocitat màxima.	
CONTINGUTS	- El treball del Core: la força de lluita. - Les tanques: la cama de recollida. - La velocitat: la velocitat màxima.	
ACTIVITATS		
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-10:05h	Tanques: bateria de tanques, exercicis per a la cama de recollida, atac-recollida a 5 recolzaments, passades a 5 recolzaments.	
10:05h-10:10h	Aturada per a hidratar-se.	
10:10h-10:45h	Velocitat: cursa amb obstaculins, progressius corrent alt i relaxat (aixecar genolls, reclamar el peu, rodar el peu) i competició 2-3x50m.	
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	1. Adquirir capacitats motrius bàsiques. 2. Enllaçar la cursa amb un salt.	
CONTINGUTS	- Els jocs motors. - El salt d'alçada: la batuda. - El salt de llargada: la batuda.	
ACTIVITATS		
9:00h-9:30h	Escalfament: Joc de l'STOP adaptat focalitzant la batuda, mobilitat articular i exercicis coordinatius de tècnica de cursa + salts (2 o 3 exercicis simples)	
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se	
9:35h-10:10h	El salt d'alçada. Iniciació: Salts a 2, 4 i 6 recolzaments. Enllaçar la cursa amb un salt. Focalització en la batuda.	
10:10h-10:15h	Aturada per hidratar-se	
10:15h-10:45h	El salt de llargada. Iniciació. Salts a 4 i 6 recolzaments. Final de la sessió realitzar un petit joc per equips (quin equip salta mes)	
10:45-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles	

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 taca / la taca de l'elefant. - Mataconills. - El marro.		
12:15h-12:20h	Aturada per a hidratar-se.		
12:20h-13:00h	Jocs tradicionals: - Polis i cacos. - El petó.		

Dimecres, 3 de juliol de 2019

SESSIÓ 5.1		ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)	
OBJECTIUS	1. Mantenir l'armat del peu en cursa a alta velocitat. 2. Realitzar els voltejos amb el punt baix a la dreta i llençar el martell cap amunt. 3. Marxar desplaçant el maluc cap endavant.		
CONTINGUTS	- La tècnica de cursa: el peu armat. - El llançament de martell: els voltejos. - La marxa atlètica: el desplaçament del maluc.		
ACTIVITATS			
9:00h-9:25h	Escalfament: cursa contínua 8min, tècnica de cursa: armat del peu, i estiraments dinàmics.		
9:25h-9:30h	Aturada per a hidratar-se.		
9:30h-10:05h	Llançament de martell: exercicis de coordinació per al desplaçament, voltejos amb piques, voltejos amb martell i llançament amb volteig.		
10:05h-10:10h	Aturada per a hidratar-se.		
10:10h-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	1. Adquirir capacitats motrius bàsiques. 2. Desenvolupar la coordinació segmentària i la coordinació oculo-manual 3. Realitzar un llançament amb una tècnica adequada		
CONTINGUTS	- La motricitat bàsica - El llançament de pes: iniciació a la tècnica - El llançament de pilota: enllaçar petita cursa amb el llançament		
ACTIVITATS			
9:00h-9:30h	Escalfament: joc de les 10 passades, mobilitat articular i llançaments per parelles amb pilotes medicinals (diferents posicions: esquena, costat, davant, sota les cames...etc)		
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se		
9:35h-10:10h	Llançament de pes. Iniciació des de parat. Llançaments per parelles amb la pilota de pes "reglamentària", llançaments individuals i petita competició per equips al final de la sessió.		
10:10h-10:15h	Aturada per hidratar-se		
10:15h-10:45h	Llançament de pilota. Iniciació des de parat+ progressió a petita cursa (4 o 6 recolzaments). Realitzar llançaments per parelles amb la pilota, realitzar llançaments individuals des de la línia reglamentària i realitzar llançaments amb la cursa d'aproximació.		
10:45-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles		

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

Dijous, 4 de juliol de 2019

SESSIÓ 7.1		ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)	
OBJECTIUS	1. Realitzar la impulsió del peu de davant a darrere quan es corre. 2. Familiaritzar-se amb el salt amb perxa. 3. Millorar la coordinació intramuscular per mitjà del treball de força.		
CONTINGUTS	- La tècnica de cursa: la impulsió. - 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 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: 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adquirir capacitats motrius bàsiques. 2. Desenvolupar la coordinació segmentària 3. Entendre el funcionament de la tècnica de cursa i la de tanques
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs motors - Tècnica de cursa. Iniciació - Tècnica de tanques. Iniciació
ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Escalfament: Joc del l'indi, mobilitat articular, exercicis coordinatius de tècnica de cursa amb cons.
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se.
9:35h-10:10h	Velocitat llisa. Joc del mocador. Sortides de reacció des de posicions diferents (5 sortides). Curses de velocitat de 30m.
10:10h-10:15h	Aturada per hidratar-se.
10:15h-10:45h	Velocitat amb tanques. Exercicis de mobilitat al terra per focalitzar-nos en la tècnica. Curses d'obstaculins i progressió a tanques. Al final de la sessió realitzar una cursa de relleus que hagin de passar les tanques o obstaculins(depenent del nen/a) i tornar corrent (sense tanques).
10:45-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles.

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 realitzaran diferents tipus de polseres i/o collarets, ja sigui utilitzant només cordill o incorporant altres elements com ara macarrons.

Divendres, 5 de juliol de 2019

SESSIÓ 9		GIMCANA (9:00h-11:00h)	
OBJECTIUS		1. Posar en pràctica els coneixements adquirits durant el torn. 2. Acomiadar-nos de la primera setmana del casal d'una forma divertida.	
CONTINGUTS		- Les capacitats físiques bàsiques: la força, la resistència i la velocitat.	
ACTIVITATS			
9:00h-9:30h		Ecalfament conjunt amb jocs tradicionals.	
9:25h-9:30h		Aturada per hidratar-se.	
9:30h-10:40h		Gimcana per equips. Es realitzaran 4 equips de 4-6 persones i aquests hauran de realitzar diferents proves, i hauran de demostrar com estigui estipulat que les han realitzat correctament. Les proves a realitzar podran ser de d'un sol equip (O), de cooperació entre equips (OO) o de competició entre equips (VS) i seran les següents: <ol style="list-style-type: none"> 1. (VS) Memory d'atletisme corrent amb cons. 2. (O) Salt de llargada. 3. (O) Llançament de pes / pilota medicinal. 4. (VS) Cursa de relleus. 5. (OO) Cursa de resistència per metres. 6. (O) Girar una catifa o màrrega amb tot l'equip a sobre. 7. (OO) Maniquin challenge. 8. (VS) Realitzar el mínim de passes en una recta. 	
10:40h-10:50h		Aturada per hidratar-se i recompte de punts de la gimcana	
10:50h-11:00h		Tornada a la calma: jocs tracionals i estiraments estàtics per parelles.	

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 amb el joc de la bandera per tota la pista.	