

CASAL D'ATLETISME 2019

Terçer torn: del dimarts 9 al divendres 12 de juliol.

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS CATEGORIES SUB12-14

	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00h-10:00h	Salts	Llançaments	Salts	JJOO
10:00h-11:00h	Llançaments	Relleus	Obstacles	
11:00h-11:30h	Esmorzar			
11:30h-12:30h	Jocs tradicionals	Piscina	Manualitats	JJOO
12:30-13:00h				
13:00h-13:30h	Dutxa			

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS CATEGORIES SUB8-10

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

Dimarts, 9 de juliol de 2019

SESSIÓ 1.1	ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Presentar els objectius setmanals i l'organització de les activitats del segon torn als participants. 2. Enllaçar el <i>hop</i> , l' <i>step</i> i el <i>jump</i> en el triple salt. 3. Empènyer el disc amb el dit índex i fer-lo planejar.
CONTINGUTS	- Els jocs motors. - El triple salt: les tres batudes. - El llançament de disc: 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: exercicis coordinatius per a la batuda, enllaços primer-segon, salts amb cursa de 6 i 10-12 passos.
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 el disc i llançament des de parat i amb mitja volta.
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 segon torn als participants. 2. Enllaçar la cursa amb un salt 3. Evitar frenar-se abans de saltar
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - Els jocs motors - El salt de llargada: últimes 4 passes + batuda - El salt d'alçada: buscar verticalitat

ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Presentació del torn i joc de presentació.
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se
9:35h-10:10h	El salt de llargada. Salts a 4 i 6 recolzaments. Cursa completa. Enllaçar la cursa amb un salt. Focalització en no frenar-se.
10:10h-10:15h	Aturada per hidratar-se
10:15h-10:45h	El salt d'alçada. Salts a 4 i 6 recolzaments. Focalització: verticalitat del salt. No llençar-se.
10:45-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles

SESSIÓ 2
JOCES 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-12:00h	- Futbol esquimal. - Polis i cacos.
12:00h-12:05h	Aturada per a hidratar-se.
12:05h-12:25h	- Joc de matar.
12:25h-12:30h	Aturada per a hidratar-se.
12:30h-13:00h	- Mataconills. - Joc de picar taula.

Dimecres, 10 de juliol de 2019

SESSIÓ 3.1	ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Llençar la javelina amb 3 creuaments. 2. Realitzar els canvis de testimoni a alta velocitat.
CONTINGUTS	- El llançament de javelina: els creuaments. - 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	Javelina: treure-la per la punta, llançament de parat, 1-3 creuaments.
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 3.2	ATLETISME SUB8-10 (9:00h-11:00h)
OBJECTIUS	1. Adquirir capacitats motrius bàsiques. 2. Desenvolupar la coordinació segmentària i la coordinació òculo-manual 3. Realitzar un llançament amb una tècnica adequada
CONTINGUTS	- Motricitat bàsica - 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-10:30h	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.

SESSIÓ 4
PISCINA (11:30h-13:00h)

Dijous, 11 de juliol de 2019

SESSIÓ 5.1
ATLETISME SUB12-14 (9:00h-11:00h)

OBJECTIUS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realitzar la batuda verticalment en el salt d'alçada. 2. Arribar als obstacles accelerant, sense perdre velocitat.
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> - El salt d'alçada: la batuda. - Les curses amb obstacles.
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	Alçada: salts a tisora amb 4 recolzaments, salts a Fosbury amb 4 recolzaments, batudes amb calaixos, salts amb cursa de 6-8 passes.
10:10h-10:15h	Aturada per a hidratar-se.
10:15h-10:45h	Obstacles: mobilitat amb tanques, passades a 1 recolzament, ritme de cursa amb obstacles, 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	<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"> - Els jocs motors -Tècnica de cursa. Iniciació -Tècnica de tanques. Iniciació

ACTIVITATS	
9:00h-9:30h	Escalfament: Joc del mocador, mobilitat articular, exercicis coordinatius de tècnica de cursa amb cons.
9:30h-9:35h	Aturada per hidratar-se
9:35h-10:10h	Velocitat llisa. Sortides de reacció des de posicions diferents (5 sortides, utilitzar starting al final). Curses de velocitat de 40m.
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. Relleus al final de la sessió.
10:45-11:00h	Tornada a la calma: rodatge suau 1 volta i estiraments estàtics per parelles

SESSIÓ 6		MANUALITATS (11:30h-13:00h)	
OBJECTIUS	1. Desenvolupar les habilitats manuals dels participants.		
CONTINGUTS	- La coordinació òculo-manual.		
ACTIVITATS			
11:30h-13:00h	- Fabricació de medalles per a la competició del divendres. - Fabricació de pompons amb cartró i fil.		

Divendres, 12 de juliol de 2019

SESSIÓ 7		JOCS OLÍMPICS (9:00h-13:00h)	
OBJECTIUS	1. Posar en pràctica tot el que s'ha après durant la setmana. 2. Acomiadar-nos de la tercera setmana del casal d'una forma divertida.		
CONTINGUTS	- Les competicions atlètiques. - El treball en equip.		
ACTIVITATS			
9:00h-9:30h	Escalfament per equips: posar en pràctica el que s'ha après.		
9:30h-10:00h	Curses: a escollir entre 100ml i 800ml.		
10:00h-11:00h	Salts: a escollir entre salt de llargada i salt amb perxa.		
11:00h-11:30h	Aturada per a esmorzar.		
11:30h-12:00h	Llançaments: a escollir entre llançament de pes i llançament de javelina.		
12:00h-13:00h	Relleus: cursa final. Al acabar, entrega de medalles i jocs conjunts.		