



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

PROGRAMA D'INICIACIÓ ESPORTIVA PREBENJAMÍ 2018-19

OBJECTIUS GENERALS DEL PROGRAMA

Aquest programa està adreçat a potenciar la formació integral dels infants mitjançant activitats lúdiques i poliesportives adients a la seva edat i capacitats, respectant els valors pedagògics de la competició.

La polivalència de les activitats, l'adaptació de l'espai i material esportiu, l'ús d'espais alternatius de joc, la globalitat dels esquemes de moviment implicats, les diferents possibilitats i la flexibilitat de normes i reglament de jocs i esports, la introducció i màxima participació del nen als jocs d'equip com a element socialitzador, la creació d'un clima psicològic motivador i agradable entre els grups i els monitors... són característiques presents en aquest programa per tal de garantir la millora de les capacitats bàsiques del nen i un correcte desenvolupament motriu.

PARTICIPANTS

En aquest programa d'Iniciació Esportiva hi poden participar tots els nens i nenes de categoria pre-benjamí inscrits en un centre escolar, club o associació i que tinguin degudament tramitada la llicència pel curs 18-19

EDATS I CATEGORIES

Prebenjamí	Nascuts/des els anys 2012-2011
------------	--------------------------------

***No podran participar edats diferents a les establertes. Si no hi ha una autorització prèvia des del Consell Esportiu.**

*** No poden participar acompanyants o nens no inscrits al programa.**



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

OBJECTIUS ESPECÍFICS DEL PROGRAMA

- 1- Treballar i desenvolupar habilitats i destreses motrius bàsiques ja apreses en situacions reals de pràctica d'activitats físic-esportives.
- 2- Participar en totes aquelles activitats proposades pels animadors-monitors amb l'objectiu de millorar les capacitats psicomotrius de manera educativa, lúdica i progressiva.
- 3- Practicar i desenvolupar diferents habilitats i destreses motrius bàsiques utilitzades en un ampli ventall d'activitats esportives.
- 4- Conèixer i practicar un ampli ventall d'activitats esportives, realitzades a diferents espais (medi natural, medi aquàtic, pistes polisportives,...) i relacionades tant amb esports individuals com amb esports col·lectius, valorant-ne les habilitats motrius.
- 5- Conèixer i acceptar les pròpies possibilitats motrius i incentivar l'autosuperació personal.
- 6- Gaudir d'una activitat que promou el benestar físic i mental.
- 7- Fer de l'activitat física un medi d'oci, recreació i desenvolupament personal amb una intencionalitat educativa integral.
- 8- Valorar l'activitat física com a possible pràctica de temps lliure en un futur, i escollir les formes més adients a les pròpies característiques i interessos.
- 9- Fomentar la col·laboració i el treball en equip entre els participants.
- 10- Respectar les regles i normes de joc, conjuntament amb el respecte vers els companys, monitors, instal·lacions i material.
- 11- Adoptar i crear hàbits i comportaments de salut i d'higiene personal.
- 12- Experimentar el joc com a font de plaer i recreació.



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

DIRECTRIUS GENERALS PER TOTES LES ENTITATS (recomanacions)

- 1- Per tal de començar puntuals, feu la convocatòria als vostres participants **com a mínim 20' abans** de l'inici activitat programada. És important que quan arribin els nens i nenes estigui present el monitor/persona responsable de l'entitat.
- 2- S'han de portar les fitxes degudament segellades a cada jornada. Les haureu de deixar per ser revisades una vegada agafeu la documentació de la jornada.
- 3- Els "monitors" responsables de cada entitat han de col·laborar amb els "monitors" del Consell Esportiu que s'encarreguen de dinamitzar les activitats de cada rotació. **També, haurien d'anar equipats amb roba i calçat esportiu.**
- 4- Els "monitors" responsables de cada entitat vetllaran pel correcte comportament, dinàmica i participació dels seus grups: orientacions davant comportaments incorrectes, formació de grups, formació de nivells, etc.
- 5- En el cas de que un nen es faci mal, s'actuarà de la mateixa manera que la resta d'activitats esportives; amb la fitxa, un responsable de l'entitat o tutor del participant trucarà o acompanyarà al mateix nen/a al centre d'atenció concertat més proper perquè sigui atès segons el protocol d'actuació de la pòlissa Companyia: MGS Seguros y Reaseguros Telèfon assistència 917 572 404 (4-1-1-1) Pòlissa 51352027
- 6- Per una bona promoció i coneixement de les activitats, teniu tota la informació d'aquest programa i les seves activitats a la web www.consellsabadell.cat



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

- 7-** Recordar als pares, mares i acompanyants que poden veure l'activitat des de les grades, ja que només el monitor o responsable de l'entitat és el que pot estar dins del recinte de pràctica.

DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA

Es portaran a terme un total de 9 jornades.

Es plantejaran **6 jornades** on es realitzaran jocs i formes jugades relacionades amb els següents **esports d'associació** en 1 o 2 torns d'escoles. **Es farà un horari de partits.**

- **2 jornades MINI-HANDBOL**
- **2 Jornades FUTBOL**
- **2 jornades MINI-BÀSQUET**
- En aquestes 6 jornades els centres docents i entitats participants, es distribuïran en dos grups d'activitat, l'A i el B si fos necessari o en un sol grup depenent del número de participants.
- Els responsables de les entitats hauran de formalitzar la composició de jugadors en el número d'equips que prèviament hauran comunicat el dimecres previ a la jornada via correu electrònic.

Aquest programa es veurà complementat amb la realització de **dues jornades** amb la participació conjunta de tots els centres escolars i entitats inscrits en aquest.

Les activitats que es portaran a terme en aquestes jornades són les següents:

- **CROS ESCOLAR (27.01.2019 diumenge)**
- **JORNADA LÚDICA AQUÀTICA (18.05.2019)**
- **JORNADA D'ORIENTACIÓ (16.03.19)**



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

S'han programat aquestes jornades amb l'objectiu de que siguin jornades motivants i diferents al treball setmanal que realitzen aquests grups al seu centre d'ensenyament.

Els monitors del Consell seran els encarregats de dinamitzar les activitats que tindran lloc a cadascuna de les jornades. Els responsables de les escoles col·laboraran **activament** en les jornades.

NOTA ADDICIONAL

Confirmació nombre de participants o equips:

Per tal de facilitar el disseny de la jornada, la distribució dels participants i els horaris, els coordinadors dels grups participants hauran de **confirmar com a màxim el dimecres abans de la realització de la jornada** el nombre aproximat de nens/es que participaran en aquesta i el nº d'equips. La confirmació dels nens i nenes participants es podrà fer telefònicament (trucant al telèfon 93 748 42 66), o bé per correu electrònic consell@consellsabadell.cat

El dijous abans de la realització de la jornada, a la pàgina web del consell es podrà consultar les característiques de la jornada i l'horari de les diferents activitats/partits proposades.

Heu de portar les llicències tramitades impreses el dia de les trobades i partits (no serveixen les llicències en telèfons mòbils, tablettes o similars).

Informació desenvolupament jornada: prèviament a l'inici de la jornada es lliurarà als responsables de les escoles, així com als acompanyants dels nens i nenes participants informació referent al timing de la jornada.

Inscripció prèvia jornades puntuals: per poder participar a les següents jornades:

- Cros escolar



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

- Jornada lúdic - aquàtica

Per participar al cros escolar es podrà realitzar via web (connectant-se a la web del consell, www.consellsabadell.cat).

Per participar a la jornada lúdic- aquàtica programada pel dia 20 de maig es lliuraran als monitors dels grups participants (a la jornada del dia 6 de maig), els fulls d'autorització que hauran d'omplir els pares o tutors dels participants. La data límit per fer la inscripció per participar en aquestes activitats és la següent:

- **Cros escolar (fins el dijous dia 24 de gener 2019 full excel d'entitat).**
- **Jornada d'Orientació (fins el dijous 14 de març full excel d'entitat)**
- **Jornada lúdic-aquatica (fins el dijous dia 16 de maig full autoritzacions).**

Aquestes dates d'inscripció es respectaran al màxim.

La distribució d'entitats per grups d'activitat es farà oficial després de la 1ª trobada del 17.11.18:

GRUP ÚNIC

ENTITAT
COL·LEGI VEDRUNA IMMACULADA
ESCOLA MIQUEL MARTI I POL
ESCOLA TERESA CLARAMUNT
ESCOLA NOSTRA LLAR
ESCOLA ENRIC CASSASAS
ESCOLA JOANOT ALISANDA
ESCOLA LA TRAMA
ESCOLA PIA



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

COL·LEGI SAGRADA FAMILIA

PANDORA

ESCOLA CATALUNYA

LLIGA DE FUTBOL SALA-MINIHANDBOL-MINIBASQUET.

Totes les entitats interessades ens hauran inscriure els equips per participar a la lliga abans del dia **10 d'octubre** 2018.

Es farà una primera fase **DE 7 JORNADES** que començarà el dia 10 de novembre i finalitza el dia () de febrer 2019.

La segona fase **DE 7 JORNADES** començarà el () de febrer i finalitzarà el 18 de maig 2019.

En aquestes lligues hi haurà classificació i premis i s'aplicarà el programa de punts del Joc Net i la normativa específica de cada esport.

El programa de lligues escolars és independent al programa d'Iniciació Esportiva.



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL · SABADELL

CALENDARI D'ACTIVITATS GRUP ÚNIC

DATA	HORARI	CONTINGUT	INSTAL·LACIÓ
17-11-18	9:30 a 11:00	MINI-HANDBOL	ZONA ESPORTIVA GRÀCIA
1-12-18*	9:30 a 11:00	MINI-HANDBOL	ZONA ESPORTIVA GRÀCIA
19-01-19	9:30 a 11:00	FUTBOL	LE FIVE SABADELL (C. de Francesc Duran i Reynals, 1 08192 Sant Quirze V.)
27-01-19 (diumenge) Confirmar participació quadre excel 24.01.19	Pendent de confirmació	CROS ESCOLAR	PARC CATALUNYA
23-02-19*	9:30 a 11:00	FUTBOL	LE FIVE SABADELL (C. de Francesc Duran i Reynals, 1 08192 Sant Quirze V.)
16-03-19 Entrega fulls inscripció 14.03.19	A partir de les 9,30 hores	CURSA D'ORIENTACIÓ	PARC CATAUNYA
06-04-19	9:30 a 11:00	MINIBASQUET	CEM SUD c/ Pardo Bazan s/n
27-04-19*	9:30 a 11:00	MINIBASQUET	COMPLEX SANT OLEGUER PISTES JOSEP MOLINS
18-05-19 Entrega fulls inscripció 17.05.19	9:30 a 11:00	JORNADA LÚDIC- AQUÀTICA	PISCINES JOAN SERRA



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

ACTIVITAT: MINI-HANDBOL 17.11.2018/ 1.12.2018 ZONA ESPORTIVA GRÀCIA

OBJECTIUS GENERALS

- 1- Treballar determinades habilitats i destreses motrius bàsiques pròpies de l'handbol.
- 2- Aplicar els coneixements adquirits en situacions reals de pràctica.
- 3- Iniciar-se en activitats d'oposició - col·laboració.
- 4- Iniciar-se en el treball d'elements tàctics.
- 5- Fomentar la col·laboració i el treball en equip entre els participants.
- 6- Participar activament en les activitats proposades.
- 7- Conèixer les pròpies possibilitats motrius.
- 8- Conèixer les regles bàsiques de l'handbol.
- 9- Respectar les regles i normes de joc, conjuntament amb el respecte vers els companys, monitors, material i instal·lacions.
- 10- Saber acceptar les pròpies possibilitats motrius.

CONTINGUTS

- 1- Treball d'habilitats i destreses motrius pròpies d'aquest esport: passada, tir, conducció, recepció,...
- 2- Treball d'elements tàctics: pràctica de l'atac 1x1, pràctica de la defensa 1x1, pràctica del desmarc,...
- 3- Pràctica de jocs i formes jugades relacionades amb el minihandbol: pilota -torre, joc de les 10 passades,...
- 4- Pràctica global.

DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA

La jornada es dividirà en dues fases:

- a) Fase d'adaptació: on es portaran a terme activitats orientades a la pràctica d'elements tècnics propis d'aquest esport.
- b) Fase d'assoliment d'objectius: aquesta fase es subdividirà en dues subfases d'activitat:
 - Una fase destinada a la pràctica de jocs pre-esportius aplicats al coneixement d'aquest esport.
 - Una fase destinada a la pràctica global: realització d'encontres.



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

ACTIVITAT: CROS ESCOLAR 27.01.19 PARC CATALUNYA (diumenge)

OBJECTIUS GENERALS

- 1- Conèixer i practicar una de les modalitats atlètiques existents, com és el cas del cros.
- 2- Experimentar les diferències existents entre un cros, i qualsevol cursa realitzada a un estadi d'atletisme, o circuit urbà.
- 3- Adaptar el cos a les exigències del terreny i la distància de la competició.
- 4- Saber acceptar les pròpies possibilitats motrius i incentivar l'auto superació personal.
- 5- Fer de l'activitat física un medi d'oci, recreació i desenvolupament personal amb una intencionalitat educativa integral.

CONTINGUTS

- 1- Realització d'una cursa camp a través, adaptada a les capacitats físiques i edat dels participants.
- 2- Coneixement del desenvolupament d'aquesta activitat: coneixement del recorregut a realitzar, col·locació de la sortida, adaptació del ritme a la distància de la cursa,...

DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA

- 1- Els monitors de les escoles participants s'hauran d'adreçar al punt de secretaria, en el qual hauran de recollir els dorsals dels participants de la seva escola. És aconsellable que el monitor de cada escola participant ensenyi als nens i nenes el recorregut a realitzar en funció de la categoria a la qual aquests pertanyin.
- 2- Els atletes participants s'hauran de dirigir a la zona de la sortida 5 minuts abans de l'hora que aparegui a l'ordre de sortida.
- 3- Tots el nens i nenes participants rebran una bossa obsequi com a record de la seva participació.



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

ACTIVITAT: FUTBOL 19.01.19/ 23.02.18 LE FIVE SABADELL

OBJECTIUS GENERALS

- 1- Treballar determinades habilitats i destreses motrius bàsiques pròpies del futbol.
- 2- Aplicar els coneixements adquirits en situacions reals de pràctica.
- 3- Iniciar-se en el treball d'elements tècnics.
- 4- Iniciar-se en el treball d'elements tàctics.
- 5- Iniciar-se en activitats d'oposició -col·laboració.
- 6- Fomentar la col·laboració i el treball en equip entre els participants.
- 7- Participar activament en les activitats proposades.
- 8- Conèixer les pròpies possibilitats motrius.
- 9- Conèixer les regles bàsiques del futbol.
- 10- Respectar les regles i normes de joc, conjuntament amb el respecte vers els companys, monitors, material i instal·lacions.

CONTINGUTS

- 1- Treball d'habilitats i destreses motrius pròpies d'aquest esport: conduccions, passades, xuts, recepcions,...
- 2- Treball d'elements tàctics: pràctica de l'atac 1x1, pràctica de la defensa 1x1, pràctica del desmarc,...
- 3- Pràctica de jocs i formes jugades relacionades amb el futbol: futbol en 4 porteries, plantar la pilota, ...
- 4- Treball de la col·laboració - oposició entre els participants.
- 5- Pràctica global.

DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA

La jornada es dividirà en dues fases:

- a) Fase d'adaptació: on es portaran a terme activitats orientades a la pràctica d'elements tècnics propis d'aquest esport.
- b) Fase d'assoliment d'objectius: aquesta fase es subdividirà en dues subfases d'activitat:
 - Una fase destinada a la pràctica de jocs pre-esportius aplicats al coneixement d'aquest esport.
 - Una fase destinada a la pràctica global: realització d'encontres.



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

ACTIVITAT: CURSA D'ORIENTACIÓ PARC CATALUNYA 16.03.19

OBJECTIUS GENERALS

- Crear interès per les curses d'orientació.
- Situar-se en nocions d'orientació espacial.
- Llegir i interpretar un mapa.
- Desplaçar-se per diferents medis i superar obstacles al medi natural.
- Adaptar el ritme de carrera al ritme del grup.
- Respectar la natura i l'entorn de l'activitat.
- Col·laborar amb els companys d'equip.
- Utilitzar de manera correcta la brúixola.

CONTINGUTS

- L'orientació en el medi natural.
- Interpretació de les nocions d'orientació espacial La lectura i interpretació dels mapes.
- Superació d'obstacles al medi natural.
- Adaptació del ritme de carrera al grup .
- Respecte a la natura i a l'entorn.
- Treball en equip

DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA

Horari

L'activitat començarà a partir de les 09:30. Un cop rebudes totes les inscripcions es farà un sorteig i s'anirà convocant a les entitats participants a una hora determinada.
El divendres 16 podreu consultar el vostre horari de convocatòria.

Distància de les curses

Prebenjamí i benjamí circuit vermell: 900 metres i 10 fites
Prebenjamí i benjamí circuit blau: 1100 metres i 13 fites
Aleví circuit vermell: 1100 metres i 12 fites
Aleví circuit blau: 1500 metres i 14 fites



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL SABADELL

ACTIVITAT: MINI-BÀSQUET 06.04.19/ 27.04.19 CEM SUD- COMPLEX SANT OLEGUER

OBJECTIUS GENERALS

- 1- Treballar determinades habilitats i destreses motrius bàsiques pròpies del bàsquet.
- 2- Aplicar els coneixements adquirits en situacions reals de pràctica.
- 3- Iniciar-se en el treball d'elements tècnics.
- 4- Iniciar-se en el treball d'elements tàctics.
- 5- Iniciar-se en activitats d'oposició- col·laboració.
- 6- Fomentar la col·laboració i el treball en equip entre els participants.
- 7- Participar activament en les activitats proposades.
- 8- Conèixer les pròpies possibilitats motrius.
- 9- Conèixer les regles bàsiques del bàsquet.
- 10- Respectar les regles i normes de joc, conjuntament amb el respecte vers els companys, monitors, material i instal·lacions.

CONTINGUTS

- 1- Treball d'habilitats i destreses motrius pròpies d'aquest esport: tir, passada, recepció, conducció,...
- 2- Treball d'elements tàctics: pràctica de l'atac 1x1, pràctica de la defensa 1x1, pràctica del desmarc,...
- 3- Pràctica de jocs i formes jugades relacionades amb el mini-bàsquet: pilota-torre, joc de les 10 passades,...
- 4- Pràctica global.

DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA

La jornada es dividirà en dues fases:

- a) Fase d'adaptació: on es portaran a terme activitats orientades a la pràctica d'elements tècnics propis d'aquest esport.
- b) Fase d'assoliment d'objectius: aquesta fase es subdividirà en dues subfases d'activitat:
 - Una fase destinada a la pràctica de jocs pre-esportius aplicats al coneixement d'aquest esport.
 - Una fase destinada a la pràctica global: realització d'encontres.



CONSELL ESPORTIU VALLÈS OCCIDENTAL - SABADELL

ACTIVITAT: JORNADA LÚDIC-AQUÀTICA 18.05.19 PISCINES JOAN SERRA

OBJECTIUS GENERALS

- 1- Realitzar diferents activitats físiques en un entorn diferent a l'habitual, com és el cas del medi aquàtic.
- 2- Treballar i desenvolupar habilitats i destreses motrius bàsiques ja apreses, en activitats físiques realitzades al medi aquàtic, i adaptar-les a les necessitats d'aquest.
- 3- Participar en les activitats proposades amb independència del nivell assolit.
- 4- Practicar diferents possibilitats de desplaçaments al medi aquàtic.
- 5- Respectar les regles i normes de les diferents activitats proposades, així com el respecte vers els companys, el material i les instal·lacions.
- 6- Vetllar per la seguretat en la realització de les diferents proves aquàtiques.
- 7- Conèixer i acceptar les pròpies possibilitats motrius en el medi aquàtic.
- 8- Respectar el nivell de destresa dels diferents companys/es.
- 9- Desenvolupar l'autonomia i la capacitat d'auto superació dels participants.

CONTINGUTS

- 1- Pràctica d'elements motrius utilitzats pel desplaçament com és el cas de la patada i de la braçada.
- 2- Pràctica de diferents tipus de desplaçaments al medi aquàtic.
- 3- Realització de diferents activitats recreatives al medi aquàtic.
- 4- Pràctica d'habilitats i destreses motrius al medi aquàtic.

DESENVOLUPAMENT DE LA JORNADA

- 1- Prèviament al desenvolupament d'aquesta jornada es lliurarà als monitors dels grups participants els fulls d'autorització que hauran d'omplir els pares, perquè els nens i nenes puguin participar en aquesta jornada. Per tal de que aquests puguin participar és imprescindible que els monitors lliurin aquests fulls d'autorització abans de la realització de la jornada.
- 2- Els participants es dividiran en dos grups d'activitat. El grup A, farà l'activitat de 09:30 a 11:00 hores, i el grup B farà l'activitat de 11:30 a 13:00 hores.