

Introducció

“L’esport, en definitiva, és on la passió porta al plaer, la disciplina a l’habilitat, la norma al joc, la constància al saber, la paciència al domini del temps, la templança a la fortalesa. Vet aquí la força educativa de l’esport.” Salvador Cardús, Sociòleg.

Aquesta és la filosofia que tenim present ahora de dur a terme un projecte pedagògic on l’eix principal és l’esport. Des d’Àbac, entenem que l’esport destinat a nens, nenes i joves ha de tenir una forta basant educativa. La programació esportiva que dissenyem va destinada, sempre, a complementar l’educació dels infants i els joves convertint així, la seva pràctica, en una eina educativa significativa.

En conseqüència, la funció principal d’Àbac és oferir una pràctica esportiva que resulti atractiva i motivadora pels infants ahora que integri dos elements de qualitat associats: utilitzar l’esport per educar en hàbits saludables i utilitzar l’esport per educar en valors humans.

A partir d’aquests fonaments s’ha dissenyat el casal d’estiu esportiu de futbol Sala. El projecte està adaptat a les edats dels joves fent, en cada cas, una adaptació al nivell tant tàctic com tècnic de l’esport.

A més a més, les activitats esportives són complementades amb activitats més lúdiques com la piscina. Aquesta combinació permet aconseguir un projecte complet i coherent que assumeixi els nostres dos objectius principals, el gaudiment dels joves durant el període d'estiu i l'educació en valors i hàbits tot practicant esport a l'aire lliure.

Proposta educativa concreta

Presenta l'orientació esportiva que es desenvoluparà durant el casal (futbol sala), els objectius generals de les activitats esportives plantejades, juntament amb la graella de planificació.

Orientació futbol Sala.

El curs s'orienta als i les joves proporcionant l'oportunitat d'endinsar-se de forma completa en el futbol sala durant el més de juliol. Aquest intensiu està dissenyat per perfeccionar i aprofundir les bases tècniques i tàctiques adaptant-se a l'etapa de formació dels jugadors/es.

La principal franja horària serà destinada a entrenaments col·lectius de futbol sala alterant-se amb jocs lúdics esportius i una estona de piscina per assegurar una experiència completa.

Característiques generals

Edat: 11 a 18 anys

Dates: del 26 de juny al 28 de juliol

Horari: de 9.00h a 14.00h.

Metodologia: activitats esportives orientades a futbol sala + 1 sortida diària a la piscina.

Objectius generals:

- Facilitar el desenvolupament de totes les vessants personals de cada jove/a (vessant física, mental, espiritual i sentimental).
- Fomentar un ambient d'igualtat i convivència plena participant dins d'un marc d'aprenentatge esportiu, contemplant les necessitats i característiques del grup específic.
- Educar en la companyonia, la solidaritat, el respecte, el treball en equip...
- Potenciar l'autoestima, la iniciativa personal, la participació, la responsabilitat, etc.
- Fer de l'experiència i l'acció el motor de l'aprenentatge per tal que aquest, sigui més significatiu.
- Educar a través d'activitats dinàmiques, motivadores i lúdiques on el jove/a sigui el participant actiu principal del procés.)

Objectius específics:

- Potenciar la tècnica esportiva del futbol sala.
 - o Tècnica col·lectiva.
 - o Tècnica individual.

PROJECTE CASAL IES SANT QUIRZE

- Aprofundir en la tàctica del joc.
 - o Estratègies d'atac.
 - o Estratègies de defensa.
 - o Organització del joc i l'equip.
- Millorar la condició física sent adaptada a les necessitats del futbol sala.
 - o Residència.
 - o Coordinació.
 - o Flexibilitat.
 - o Força.
 - o Velocitat.
 - o Domini de la pilota.
- Gaudir de la pràctica esportiva.
- Introduir hàbits saludables en vers l'esport.

Horari Base

9.00 a 9.10h	Rebuda.
9.10 a 10.30h	Entrenament físic.
10.30 a 11.00h	Esmorzar i temps lliure.
11.00 a 11.40h	Activitats organitzades (Tallers valors i esport, salut esportiva).
11.40 a 12.40h	Entrenament futbol Sala per nivells.
12.40 a 14.00h	Piscina.
14.00h	Recollida i sortida.

PROJECTE CASAL IES SANT QUIRZE

Graella setmanal d'activitats.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Rebuda				
Entrenament Físic (jocs esportius)				Torneig Futbol
Esmorzar i temps lliure				
Tàctica	Taller valors i esport	Primers auxilis i salut esportiva	Tàctica	Torneig Futbol
Entrenament Futbol Sala				
Piscina				

Activitats

1. Entrenament físic

Sessions d'entrenament general orientades a millorar la condició física dels jugadors treballant les capacitats físiques bàsiques. Durant aquestes sessions es treballarà la velocitat, la resistència, la força i la flexibilitat, orientant els exercicis a la pràctica esportiva del futbol.

Objectius:

- Millorar la resistència aeròbica i anaeròbica.
- Millorar la velocitat de reacció - Millorar la velocitat de desplaçament.
- Treballar la força general.
- Desenvolupar la força explosiva.
- Treballar la flexibilitat.

- Entendre la importància de la preparació física en la millora tècnica, tàctica i estratègica del futbol sala.
- Valorar el treball diari com a eina de superació personal i d'equip.

2. Entrenament futbol Sala

Entrenaments destinats a millorar i perfeccionar el joc individual i d'equip. Desenvolupant amb precisió la tècnica esportiva, el domini de la pilota, la percepció del camp i el moviment d'equip, etc.

Objectius:

- Millorar el domini de la pilota. (control en moviment).
- Treballar el pas, la direccionalitat d'aquest i la recepció.
- Millorar el xut a porta.
- Treballar el joc col·lectiu d'atac.
- Treballar el joc col·lectiu de defensa.
- Potenciar la capacitat organitzativa espacial i del joc.
- Entendre la necessitat del joc d'equip per un millor resultat.
- Gaudir de la pràctica esportiva.

3. Activitats Organitzades

Tallers orientats a enriquir la pràctica esportiva des de una basant més teòrica. La temàtica dels tallers variarà diàriament a partir de tres blocs de contingut específic (Tàctica esportiva, valors i esport, primers auxilis i salut esportiva). Durant les sessions, es combinarà una explicació teòrica amb activitats específiques de la temàtica treballada.