

## CASAL ESPORTIU WIN NATURA

### OBJECTIUS

Promoure l'esport, cooperar amb els companys i gaudir de l'autonomia personal suficient per a superar les activitats i reptes diaris. Aprendre amb i a través de la resta, la història de la nostra ciutat i voltants, mitjançant formes lúdiques. Gaudint de les relacions i establir relacions afectives amb actituds empàtiques i de col·laboració.

Perfeccionar les habilitats motrius expressives i esportives generals i iniciar una especialització esportiva.

- Millorar les habilitats motrius i els fonaments tècnics generals dels esports individuals i adquirir capacitats tècniques específiques d'algun esport individual.
- Realitzar activitats físiques en l'entorn natural, presentant actituds de respecte per aquest i les normes de seguretat -rem, bicicleta, escalada, senderisme-.
- Assumir i presentar hàbits higiènics i posturals saludables i mostrar una actitud crítica envers els mals hàbits.

### ESTRUCTURA

Aquest casal té un format innovador i diferent a la resta. La proposta d'activitats planificades, estarà recolzada pel procés d'iniciació en la tècnica amb un suport el més professional possible per tal de garantir l'aprenentatge dels alumnes i oferir major seguretat en les diferents activitats que es proposen, sempre oferint un caràcter lúdic en aquestes activitats d'iniciació i d'aprenentatge.



## GRUPS D'EDAT

Nens i nenes de 1r i 2n ESO (nascuts entre el 2013 i 2012)

Nens i nenes de 3r i 4t ESO (nascuts entre el 2011 i 2010)

## ACTIVITATS

### **Senderisme i curses d'orientació**

Excursions a peu, amb finalitats físiques i educatives. Coneixement de l'entorn i la història.

Sortides: Castell de la Suda, Casc antic de Tortosa, entre d'altres.

Aprenentatge de l'ús de la brúixola i aprendre a interpretar un mapa. A més de reforçar el treball cooperatiu.

### **BTT**

Sortides amb bicicleta de muntanya. Recorreguts de 6-10 km, per diferents indrets de la ciutat i voltants. A l'igual que les altres activitats, hi ha pensat fer un taller de manteniment de bicicletes, on s'ensenyarà a canviar una coberta, greixar la cadena, entre d'altres

### **Rem i piragua**

Aquestes activitats proposades, tan de manera individual com col·lectives, són un repte a assolir per part dels alumnes oferint diverses modalitats que es realitzaran pel riu Ebre. Per acabar de complementar aquestes activitats es realitzaran altres tipus d'activitats fora de l'aigua, per tal que els alumnes coneguin aspectes que s'han de treballar per garantir el coneixement de les activitats i que les realitzin de la manera més eficient possible.

### **Entrenament Hyrox**

Activitat d'aprenentatge centrada en el treball de força i cardiovascular a l'espai Hyrox. Amb l'objectiu d'ensenyar a treballar els diferents patrons de moviment d'una manera saludable i segura.

El treball de força és una qualitat bàsica que no només millora el rendiment físic, sinó que també contribueix al benestar general. Aprendre tècniques adequades per desenvolupar la força muscular, així com la importància d'una bona postura i la prevenció de lesions. A través de jocs i exercicis dinàmics, podreu gaudir d'una experiència divertida mentre apreneu a cuidar el vostre cos.

## HORARI

| Horari Natura |                                     |         |          |                     |           |
|---------------|-------------------------------------|---------|----------|---------------------|-----------|
| Dies          | Dilluns                             | Dimarts | Dimecres | Dijous              | Divendres |
| 9:00-9:15     | Entrada                             |         |          |                     |           |
| 9:15-10:30    | Hyrox<br>circuit                    | Rem     | BTT      | Cursa<br>Orientació | Sortida   |
| 10:30-11:00   | Esmorzar                            |         |          |                     |           |
| 11:00-12:00   | Jocs Preesportius<br>i Tradicionals | Rem     | BTT      | Cursa<br>Orientació | Sortida   |
| 12:20-13:00   | Piscina                             |         |          |                     |           |
| 13:15-13:30   | Sortida                             |         |          |                     |           |

## ENTRADES I SORTIDES

L'entrada al Casal esportiu WIN Natura, es farà per l'entrada principal de l'estadi municipal, a la pista annexa del costat del pavelló a partir de les 09.00, hora d'inici del casal. Us demanem que resteu el mínim temps possible per agilitzar el començament de les activitats i així poder prestar l'atenció al grup des d'un bon començament.

La recollida de nens/es al final de la jornada es farà per la mateixa porta d'entrada. La sortida serà a les 13:30h pels inscrits sense acollida i a les 14.00 h pels inscrits a l'acollida. Els nens/es que tornin sols a casa hauran d'haver lliurat l'**autorització** corresponent, que es pot omplir en el moment de fer la inscripció. Si no s'ha signat aquesta autorització, s'hauran de quedar a la instal·lació fins que els vinguin a buscar. En qualsevol moment podeu demanar autoritzacions al coordinador del casal o bé a recepció.

Cal respectar l'horari d'activitat, els nens/es no podran sortir abans del casal sense prèvia notificació al coordinador per part dels pares o tutors legals. Cada nen/a rebrà una samarreta, que haurà de portar necessàriament en les sortides.

El primer dia de cada setmana/quinzena es donarà un **full informatiu** on es detallaran les activitats que es faran, així com les sortides previstes.

Per motius climatològics les activitats programades es poden suspendre. En aquest cas se'n faran d'altres d'alternatives i es farà el possible per recuperar, un altre dia, les que s'han hagut de suspendre. Sempre i quant sigui possible.

Els nens/es hauran de portar des del primer dia i cada jornada:

**Roba i calçat esportiu**

**Banyador, casquet de bany, tovallola i xancletes**

**Gorra i crema d'alta protecció solar**

És important que vagin correctament equipats per a desenvolupar les activitats, és per això que es recomana no portar sandàlies, faldilles, camises. Es recomana no portar objectes de valor (mòbils, rellotges, diners ...). En cap cas ens fem responsables de la pèrdua dels mateixos.

No administrarem cap tipus de medicació sense la recepta mèdica i l'autorització expressa dels pares o tutors. Recordeu, per tant, notificar per escrit si el vostre fill/a segueix algun tractament, així com qualsevol observació important respecte a dietes, al·lèrgies...

Els grups seran de 20 a 24 nens/es amb un monitor responsable, recolzat per un monitor de suport . S'ha de respectar la preferència de grup (fitxa d'inscripció) , però no es farà mai un canvi en el mateix moment d'inici del casal.

És important que tots els participants portin esmorzar i recomanem que el portin en carmanyoles reutilitzables en lloc de paper d'alumini o plàstic. Aconsellem els entrepans, la fruita i els cereals en lloc de pastissos industrials.

Un cop iniciades les activitats del Casal l'horari d'informació i atenció serà exclusivament de 9:00 a 13:30.

**Coordinadora:** Marta Curto 673655244

**Director Esportiu:** Julià Rubí 662663644

Fora d'aquest horari per a qualsevol aclariment o dubte podeu contactar amb nosaltres a través de l' e-mail: [jrubi@tortosasport.cat](mailto:jrubí@tortosasport.cat)

## ENTRADES I SORTIDES

