

ESCOLA ESPORTIVA ONLINE

GOALBALL: DILLUNS DE 18:00 A 19:30. Inici el 9 de novembre.

ATLETISME: DIMARTS DE 18:00 A 19:30. Inici el 3 de novembre

NATACIÓ: DIMECRES DE 18:00 A 19:30. Inici el 4 de novembre

FUTBOL SALA: DIJOUS DE 18:00 A 19:30. Inici el 5 de novembre

ORGANITZACIÓ DE L'ACTIVITAT

- L'entrenador farà una connexió per videoconferència de zoom des de l'ONCE.
GOALBALL: <https://once.zoom.us/j/97188642174>
- ATLETISME: <https://once.zoom.us/j/93858478962>
- NATACIÓ: <https://once.zoom.us/j/93490101975>
- FUTBOL SALA: <https://once.zoom.us/j/94141308554>
- Grup de WhatsApp de famílies online de cada esport.
- Grup de WhatsApp dels alumnes apuntats de cada esport, si no tenen telèfon el del pare o mare.
- Aquest grup de WhatsApp es fa durant la primera connexió.
- En el grup només poden enviar missatges els administradors.
- Els esportistes envien les respostes per privat a l'entrenador/a.

Heu de donar autorització per tot el que us proposem.

ESTRUCTURA DE LA CONNEXIÓ:

1. **Primera part:** l'entrenador visualitza els vídeos que han enviat els esportistes i posa les puntuacions. A la primera sessió explicarem com funcionen les sessions online.
2. **Segona part:** tothom fa la rutina de la setmana anterior en directe. A la primera sessió explicarem com funcionen les sessions online.
3. **Tercera part:** l'entrenador/a explica una rutina de preparació física i els esportistes la posen en pràctica.
4. **Quarta part:** Es proposa un repte tècnic de l'esport per a fer durant la setmana que els esportistes han de practicar i filmar en vídeo per visionar-lo la setmana següent.

5. **Durant la setmana** els esportistes han de practicar el repte tècnic i filmar-lo. També han de practicar la rutina de preparació física.

ELEMENTS:

Repte tècnic de l'esport: Es proposa un gest tècnic o acció per practicar durant la setmana en clau de repte. Exemples: Quants tocs de pilota pots fer? La parada al centre de goalball, la pots fer molt ràpid? Llançament de pes amb volta, pots intentar-ho?

L'entrenador fa la demostració a la quarta part de la connexió i explica bé el repte. Quan acaba la connexió envia el repte al grup de WP per qui no ha pogut assistir. (intentarem fer-ho per youtube.)

A la setmana següent es visualitzen els vídeos enviats i es donen punts com a un concurs per tal de motivar la participació.

Rutina de preparació física:

Utilitzarem una plantilla de youtube que duren uns 4 minuts es diu TABATA i té infinitats de músiques per fer rutines, exemple:

<https://youtu.be/VHYvoEeJh8Y>

En la tercera part de la connexió l'entrenador/a explica la rutina fent els exercicis amb els esportistes perquè els aprenguin. L'objectiu no és fer la rutina si no que l'aprenguin a fer. Després durant la setmana l'han de practicar a veure qui ho fa més vegades i durant la connexió de la setmana següent es practica una vegada tots junts en directe. L'entrenador/a valora com s'han realitzat els reptes i dona punts a cada infant.

- Les rutines han de tenir poc material o que aquest sigui molt bàsic.
- Seran exercicis segurs en el cas que els facin sols tot i que hi haurà exercicis esportius que podeu fer en família.
- Alguns exercicis seran d'interior però d'altres els podeu anar a fer a l'exterior: parc o pista del barri/poble.

PUNTUACIÓ

Valoració del 5 al 10 del repte esportiu.

Valoració del 5 al 10 del treball de la rutina de preparació física.

Cada dia apuntarem resultats i farem una classificació.

Al final del trimestre farem una entrega de premis pel guanyador o la guanyadora.