

PLANIFICACIÓ D'ENTRENAMENT MENORS 1r TRIMESTRE

1r DIA: Treball de FORÇA

- Escalfament i jocs
- Jocs de força
- Tècniques de força i psicomotricitat
- Hàbits de flexibilitat
- Carreres d'esprint

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

2n DIA: Treball de TÈCNICA

- Escalfament i jocs
- Tècnica de gimnàstica i psicomotricitat
- Tècnica de carrera/llançaments - carrera/salts - llançaments/ salts
- Hàbits de la gimnàstica
- Carreres o gimcana

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

3r DIA: Treball de SALTS, LLANÇAMENTS i/o CARRERES

- Escalfament i jocs
- Jocs de salts/llançaments
- Hàbits de salts/llançaments
- Carreres i hàbits de competició pista i cros
- Hàbits de flexibilitat tren sup. o inf. (llançaments o salts)

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

** No hi haurà cap sessió repetida durant tot el trimestre excepte per petició de l'alumnat, és a dir, de jocs; ja que és evident que els hàbits seran exercicis rutinaris per a la millora de l'educació social i esportiva i, per tant, exemple de valors a tenir en compte.

PLANIFICACIÓ D'ENTRENAMENT MENORS 2n TRIMESTRE

1r DIA: Treball de COORDINACIÓ ESPECÍFICA

- Escalfament i jocs
- Jocs de Coordinació
- Tècniques de coordinació psicomotora
- Hàbits de flexibilitat
- Carreres d'esprint coordinatiu.

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

2n DIA: Treball de TÈCNICA I COMPETÈNCIA

- Escalfament i jocs
- Tècnica disciplina competent
- Tècnica de salts/llançaments
- Hàbits de la competició
- Carreres o gimcana

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

3r DIA: Treball de SALTS, LLANÇAMENTS i/o CARRERES

- Escalfament i jocs
- Jocs de salts/llançaments
- Hàbits de salts/llançaments
- Carreres i hàbits de competició en pista
- Hàbits de flexibilitat tren sup. o inf. (llançaments o salts)

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

** No hi haurà cap sessió repetida durant tot el trimestre excepte per petició de l'alumnat, és a dir, de jocs; ja que és evident que els hàbits seran exercicis rutinaris per a la millora de l'educació social i esportiva i, per tant, exemple de valors a tenir en compte.

PLANIFICACIÓ D'ENTRENAMENT MENORS 3r TRIMESTRE

1r DIA: Treballs INDIVIDUALS I ESPECÍFICS DE GRUP

- Escalfaments i jocs
- Jocs de força
- Tècniques de força i psicomotricitat
- Hàbits de flexibilitat
- Carreres d'esprint

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

2n DIA: Treball de JOCS ESPECÍFICS

- Escalfament i jocs
- Tècnica de gimnàstica i psicomotricitat
- Tècnica de carrera/llançament
- Hàbits de la gimnàstica
- Carreres o gimcana

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

3r DIA: Treball de SALTS, LLANÇAMENTS i/o CARRERES

- Escalfaments i jocs
- Jocs de salts/llançaments
- Hàbits de salts/llançaments
- Carreres i hàbits de competició pista i cros
- Hàbits de flexibilitat tren sup. o inf. (llançaments o salts)

En cadascun dels apartats cal recordar l'hàbit de beure AIGUA.

** No hi haurà cap sessió repetida durant tot el trimestre excepte per petició de l'alumnat, és a dir, de jocs; ja que és evident que els hàbits seran exercicis rutinaris per a la millora de l'educació social i esportiva i, per tant, exemple de valors a tenir en compte.

JOSE ALBORCH ZARAGOZÁ