

PROGRAMACIÓ CAMPUS D'ATLETISME



**SÓN LA
BOMBA!**

1R TORN	DILLUNS, 1 juliol	DIMARTS, 2 juliol	DIMECRES, 3 juliol	DIJOUS, 4 juliol	DIVENDRES, 5 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Velocitat	- Jocs d'escalfament - Llançaments - Circuit multidisciplinar - Marxa atlètica*	- Avui rebem la visita de l'escola d'atletisme Pratenc, del Prat de Llobregat. Amb ells farem una sinèrgia i ens passarem el dia fent Olimpíades. Les proves seran indoor i de pista.	- Jocs d'escalfament - Salts verticals - Resistència - Habilitats	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Circuit multidisciplinar
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar	Amb ells farem una sinèrgia i ens passarem el dia fent Olimpíades. Les proves seran indoor i de pista.	Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:25 h	Seguim amb les activitats de salts horitzontals i de velocitat	Seguim amb les activitats de llançaments, marxa atlètica i circuit mult.		Seguim amb les activitats de salts verticals, resistència i habilitats	Seguim amb les activitats de salts horitzontals i circuit multidisciplinar
de 12:30 a 13:00 h	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia i anem a la piscina	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia	- Entrega medalles del dia
de 13:15 a 14:00 h	Joc lliure i/o d'aigua	Piscina La Floresta	Joc lliure i/o d'aigua	Joc lliure i/o d'aigua	Joc lliure i/o d'aigua
de 14:00 a 14:45 h	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
de 15:00 a 16:00 h	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans i/o temps lliure - Jocs esportius/recreatius - Acomiadem als companys del Pratenc	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils
de 16:00 a 17:00 h	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Jocs tranquils, d'habilitats, precisió... - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita

*Avui ens visita l'atleta de marxa atlètica del **CMSC, Noa Rodriguez**, que tot i la seva joventut està aconseguint uns resultats espectaculars: **4a d'Espanya de 5 Km en ruta sots-16, 6a d'Espanya de 10 Km en ruta sots-18, campiona d'Espanya per sel·leccions autonòmiques, campiona de Catalunya en pista coberta sots-18 i subcampiona de Catalunya en ruta sots-18, campiona de Catalunya sots-16 de pista coberta, aire lliure i ruta.** Farem activitat de marxa amb ella i ens explicarà la tècnica d'aquesta disciplina i la seva experiència personal, com entrena, com competeix...

PROGRAMACIÓ CAMPUS D'ATLETISME



**SÓN LA
BOMBA!**

2n TORN	DILLUNS, 8 juliol	DIMARTS, 9 juliol	DIMECRES, 10 juliol	DIJOUS, 11 juliol	DIVENDRES, 12 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Velocitat	- Jocs d'escalfament - Llançaments - Circuit multidisciplinar - Marxa atlètica	- Avui quedem a les 9:00 en punt a l'estació de Volpelleres perquè anem a passar tot el dia a l'Espai Mar de Badalona, al costat del Club Natació Badalona. Farem activitats de mar (Big Paddle Surf, i caic), també activitats vora l'aigua: Body board, atletisme i jocs recreatius varis. Esmorzarem i dinarem (pínic) a la platja. Després de dinar, descans, jocs tranquils i remullada final abans de venir cap a Sant Cugat	- Jocs d'escalfament - Salts verticals - Resistència - Habilitats	- Jocs d'escalfament - Olimpíades
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:25 h	Seguim amb les activitats de salts horitzontals i de velocitat	Seguim amb les activitats de llançaments, marxa atlètica i circuit mult.		Seguim amb les activitats de salts verticals, resistència i habilitats i rebem la visita de l'atleta Jaël Bestué*	Seguim amb les Olimpíades
de 12:30 a 13:00 h	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia i anem a la piscina		Entrega medalles del dia	- Entrega medalles del dia
de 13:15 a 14:00 h	Joc lliure i/o d'aigua	Piscina La Floresta	Joc lliure i/o d'aigua	Joc lliure i/o d'aigua	
de 14:00 a 14:45 h	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	
de 15:00 a 16:00 h	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	
de 16:00 a 17:00 h	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	A les 17:00 h arribada a l'estació de Volpelleres	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb jocs d'habilitats i recreatius - Entrega de fruita

*Avui tindrem una experiència molt interessant; ens visita l'atleta del **F.C. Barcelona, Jaël Bestué, Subcampiona del món juvenil de 200 metres llisos (2017), campiona d'Espanya sots-18 de 100 metres i de 200 metres indoor**, en categoria absoluta: **Subcampiona d'Espanya de 200 metres en pista coberta i campiona d'Espanya a l'aire lliure**. En el 2018 va participar en el **Campionat d'Europa absolut**. En el 2019 ha quedat **campiona d'Espanya de 60 metres en pista coberta**, ha fet els **récords nacionals sots-20 de 60 i 200 metres** i ha estat sel·leccionada per participar a la prova de 60 metres del **Campionat d'Europa absolut en pista coberta**.

PROGRAMACIÓ CAMPUS D'ATLETISME



**SÓN LA
BOMBA!**

3R TORN	DILLUNS, 15 juliol	DIMARTS, 16 juliol	DIMECRES, 17 juliol	DIJOUS, 18 juliol	DIVENDRES, 19 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	- Jocs d'escalfament - Llançaments - Circuit multidisciplinar - Marxa atlètica	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Velocitat	- Avui els hi tornem la visita a l'escola d'atletisme Pratenc del Prat de Llobregat. A les 9:00 un autocar ens portarà cap allà. Serà una activitat de tot el dia. Amb ells farem una sinèrgia i ens passarem el dia fent les activitats atlètiques que ens tinguin preparades a la pista i a la platja. Dinarem allà (pícnic), a les seves instal·lacions, i cap a les 16:00 h tornarem cap a Sant Cugat	- Jocs d'escalfament - Salts verticals - Resistència - Habilitats	- Jocs d'escalfament - Olimpíades
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:25 h	Seguim amb les activitats de llançaments, marxa atlètica i circuit mult.	Seguim amb les activitats de salts horitzontals i de velocitat i rebem la visita de l'atleta Cora Salas*		Seguim amb les activitats de salts verticals, resistència i habilitats	Seguim amb les Olimpíades
de 12:30 a 13:00 h	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia		Entrega medalles del dia i anem a la piscina	- Entrega medalles del dia
de 13:15 a 14:00 h	Joc lliure i/o d'aigua	Joc lliure i/o d'aigua		Piscina La Floresta	Joc lliure i/o d'aigua
de 14:00 a 14:45 h	Dinar	Dinar		Dinar	Dinar
de 15:00 a 16:00 h	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils		- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils
de 16:00 a 17:00 h	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Arribada de Prat - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb jocs d'habilitats i recreatius - Entrega de fruita

*Avui tindrem una experiència molt interessant; ens visita l'atleta de salt de llargada del **Club Atlètic Igualada, Cora Salas**, que té el següent palmarès: **Rècord de Catalunya femení amb una marca de 6,44 metres, actualment sotscampiona d'Espanya absoluta i dues vegades medallista en campionats d'Espanya absoluts. 12 medalles d'Espanya en categories inferiors i ha estat 3 vegades internacional amb la selecció Espanyola.** La **Cora** ens explicarà la tècnica d'aquesta disciplina i la seva experiència personal, com entrena, com competeix...

PROGRAMACIÓ CAMPUS D'ATLETISME



**SÓN LA
BOMBA!**

4t TORN	DILLUNS, 22 juliol	DIMARTS, 23 juliol	DIMECRES, 24 juliol	DIJOUS, 25 juliol	DIVENDRES, 26 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	- Jocs d'escalfament - Llançaments - Circuit multidisciplinar - Marxa atlètica	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Velocitat	- Jocs d'escalfament - Salts verticals - Resistència - Habilitats	- Avui rebem la visita dels amics del Campus de la UAB. Amb ells farem moltes activitats atlètiques sota el marc d'unes Olimpíades amb proves indoor i de pista. També jocs d'aigua, remullada general i entrega de medalles	- Avui quedem a les 9:00 en punt a l'estació de Volpelleres perquè els hi tornem la visita als amics del Campus de la UAB. Farem activitats tipus gimcanes en el pavelló, piscina i sorral de voleibol entre els equips d'Oxford i Cambridge. A les 13 h tornada en tren cap a Sant Cugat
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar		
de 11:00 a 12:25 h	Seguim amb les activitats de llançaments, marxa atlètica i circuit mult.	Seguim amb les activitats de salts horitzontals i de velocitat	Seguim amb les activitats de salts verticals, resistència i habilitats		
de 12:30 a 13:00 h	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia i anem a la piscina	Entrega medalles del dia		
de 13:15 a 14:00 h	Joc lliure i/o d'aigua	Piscina La Floresta	Joc lliure i/o d'aigua	Joc lliure i/o d'aigua	
de 14:00 a 14:45 h	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
de 15:00 a 16:00 h	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils
de 16:00 a 17:00 h	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb jocs d'habilitats i recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb jocs esportius, d'habilitats i recreatius - Entrega de fruita

PROGRAMACIÓ CAMPUS D'ATLETISME



**SÓN LA
BOMBA!**

5è TORN	DILLUNS, 29 juliol	DIMARTS, 30 juliol	DIMECRES, 31 juliol	DIJOUS, 1 agost	DIVENDRES, 2 agost
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Velocitat	- Jocs d'escalfament - Llançaments - Circuit multidisciplinar - Marxa atlètica	- Jocs d'escalfament - Salts verticals - Resistència - Habilitats	- Avui establim una sinèrgia amb els nens i nenes del Campus del Diver Esport de l'OMET. Barrejats farem unes Olimpíades i proves multidisciplinars indoor i de pista.	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Circuit multidisciplinar
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar		Esmorzar
de 11:00 a 12:25 h	Seguim amb les activitats de salts horitzontals i de velocitat	Seguim amb les activitats de llançaments, marxa atlètica i circuit mult.	Seguim amb les activitats de salts verticals, resistència i habilitats		Seguim amb les activitats de salts horitzontals i circuit multidisciplinar
de 12:30 a 13:00 h	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia i anem a la piscina	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia	- Entrega medalles del dia
de 13:15 a 14:00 h	Joc lliure i/o d'aigua	Piscina La Floresta	Joc lliure i/o d'aigua	Joc lliure i/o d'aigua	Joc lliure i/o d'aigua
de 14:00 a 14:45 h	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
de 15:00 a 16:00 h	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils	- Descans - Temps lliure - Jocs tranquils
de 16:00 a 17:00 h	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita	- Activitat atlètica amb les disciplines del matí - Jocs esportius/recreatius - Entrega de fruita