

ESCOLES ESPORTIVES
"C.R.E. ONCE BARCELONA"
2009-2010

Índex

1. Objectius i educació en valors.
2. Organització de les escoles esportives.
3. Competicions esportives.
4. Festa de l'esport del CRE ONCE BARCELONA.
5. Temporalització.

OBJECTIUS DE L'ESCOLA ESPORTIVA.

- Promocionar la pràctica dels diferents esports tot seguint tant criteris esportius com educatius.
- Ensenyar als alumnes recursos visuals, tàctils i kinestèsics que afavoreixin el seu desenvolupament dins de l'esport i els ajudi a la seva integració en altres àmbits esportius.
- Fer el seguiment dels esportistes integrats en els diferents clubs.
- Participar en les competicions esportives dels diferents esports tant de l'ONCE com integrats.
- Establir una bona relació amb els pares/mares per tal d'afavorir la participació del alumnes.

EDUCACIÓ EN VALORS

- Defensem el dret dels nostres alumnes amb discapacitats visuals a rebre la formació necessària que els apropi a realitzar una activitat esportiva durant tota la vida, a un estil de vida saludable i a una actitud positiva davant el seu cos i les relacions amb els altres.
- És necessari motivar cap a la pràctica dels diferents esports sense exclusions i respectant en tot moment l'opinió dels alumnes i els seus pares a l'hora de triar o canviar d'esport.
- Hem de prioritzar, en funció de l'etapa del nen/a, l'aspecte educatiu sobre l'esportiu. Això vol dir que els nens han d'aprendre valors com l'amistat, les normes de convivència i respecte mutu; i la competitivitat, no com a exclusió del contrari, sinó com a millora d'un mateix.
- L'esport, sol, no educa. El caràcter educador de l'esport depèn directament dels entrenadors, dels pares, de les mares i de l'entorn social. Cal una coordinació de tots per assegurar les condicions educatives de l'activitat i la competició.
- En la nostra escola esportiva l'atenció a la diversitat és inherent a tota activitat, però, cal fer esment d'un factor important: les relacions socials i esportives entre alumnes amb ceguesa i discapacitat visual.
- Considerem necessari crear una actitud solidària i cooperadora entre l'alumnat. Compartint experiències, habilitats i recursos els alumnes es formen millor tant esportivament com socialment.
- Cal que els nostres alumnes aprenguin tant a guanyar com a perdre en les activitats esportives, lúdiques i competitives. Educar les pròpies

emocions ha de ser un objectiu important durant la nostra tasca com a professionals.

- L'excés competitiu, els tecnicismes, l'afany del resultat immediat i la còpia del model de l'esport d'alt rendiment empobreixen tant l'activitat tècnica com l'educadora de la iniciació esportiva.
- La recerca de la millora del rendiment és un objectiu legítim, tant sols l'hem de situar en funció de l'etapa formativa del nen/a, i de les expectatives reals.

ESCOLES ESPORTIVES

Alumnes que poden participar:

Alumnes atesos pels equips del CRE a partir de 2on de primària i fins els 18 anys.

Llista d'activitats:

ATLETISME

NATACIÓ

GOALBALL

ESQUÍ

ESCOLA MULTIESPORTIVA

TÀNDEM

FUTBOL SALA

VELA

Llistat de personal:

Coordinadors de les escoles:	Antonio Blanco i David Huguet
Responsable d'atletisme:	Antonio Blanco
Responsable de Natació:	Jaume Marcé
Responsable de Goalball:	Hipólito Gonzalez
Responsable d'Esquí:	Marta Lopez
Responsable escola multiesportiva:	Jaume Marcé
Responsable de Tàndem:	David Huguet
Responsable de Futbol Sala:	Jordi Lopez
Responsable de Vela:	Marta Lopez
Monitor de suport:	Aurora Zafra
Monitor de natació	Raul Paton
Responsable de l'escola esportiva de Girona:	Cristina Dominguez

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS:

L'activitat d'Atletisme d'iniciació:

En la nostra escola treballem l'Atletisme de la mateixa manera que es treballa en qualsevol escola o club esportiu mitjançant el joc atlètic. Pel que fa al reglament podem trobar unes petites variacions:

- Salt de Longitud: La zona de batuda serà un rectangle de 1 x 1,22 m i estarà coberta per un material que essent trepitjat per l'atleta deixi una petjada visible. Es comptabilitza el salt a partir de la marca realitzada, donat que l'atleta amb discapacitat visual no pot precisar exactament des d'on salta.
- Carrera: Els esportistes podran anar agafats d'un atleta vident fent ús d'una corda subjectada per les mans dels dos. Per entrenar la tècnica de les carreres en línia recta per esportistes cecs es pot realitzar la crida per veu.
- No es realitzen les proves de tanques i obstacles.
- No es realitzen la prova de llançament de martell.
- No es realitza el salt de perxa.

Organització de l'Atletisme:

Entrenador: Antonio Blanco
Entrenador2: Aurora Zafra
Horari: Tots els dimarts i dijous de 18 h a 20 h.
Lloc: CRE ONCE BARCELONA i Pistes Hospitalet Nord
Grups de participació en activitats:

Grup de promoció: Tots els esportistes en edat escolar que vulguin participar a les competicions de promoció que organitzi el nostre centre o la FCEC.

Grup d'iniciació: Els esportistes que estiguin participant a les escoles esportives en general participen als campionats de Catalunya.

Grup de competició: Serà el grup d'esportistes que estan entrenant a les nostres escoles aquest esport y els que estan entrenant en grups integrats d'aquest esport. Aquest grup participa en campionats de menors de la FEDC, campionats interautonòmics de la FEDC i en campionats d'Espanya de la FEDC si tenen marca.



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

HORARIS GENERALS DE L'ACTIVITAT D'ATLETISME

	DI LLUNS	DI MARTS	DI MECRES	DI JOUS	DI VENDRES	DI SSABTE	DI UMENGE
17:00-18:00							
18:00-19:00		18:00 -		18:00 -			
19:00-20:00		20:00		20:00			

Calendari del grup de promoció

28 de novembre de 2009

Calendari del grup d'iniciació

Campionat de Catalunya

Calndari del grup de competició

Calendari de la FEDC

Activitat de Goalball d'iniciació

El Goalball és un esport específic per esportistes amb discapacitat visual, no existeix cap esport ordinari que es pugui comparar. Es per aquest motiu que el seu reglament, així com el material emprat, és específic al propi esport.

Resum del reglament

Camp de joc: dimensions de 18 x 9 m, dividida en diferents àrees.

àrea defensiva, àrea de llançament, àrea neutra

- Les línies de joc seran perceptibles al tacte. Es col·loquen línies tàctils especificades en el reglament per tal de situar i orientar als jugadors en el camp en tot moment.
- Les porteries seran de materials no perillosos i mesuraran 9m x 1,30 .
- La pilota pesa 1,250 Kg amb un diàmetre de 76 cm, amb picarols.
- Els antifàços són màscares d'esquí tapades que han de dur tots els jugadors de manera que tothom jugui en igualtat de condicions.

Resum del reglament:

El Goalball és un esport d'equip que es basa en la percepció auditiva per detectar la trajectòria de la pilota i l'orientació en l'espai per situar-se en tot moment. Juguen tres jugadors per equip i consisteix en llançar la pilota amb la mà en direcció al camp contrari per introduir-la dins la porteria. Al mateix temps que els tres jugadors de l'altre equip intenten parar la pilota amb qualsevol part del cos com si es fossin porters de futbol , jugant amb els ulls completament tapats, amb la característica de que tota la informació que perceben és només a nivell auditiu. El temps de joc es divideix en dues parts de 10 minuts.

Dins del reglament d' IBSA s'especifiquen totes les normes de joc.

Organització de Goalball:

Entrenador: Hipólito Gonzalez.
Horari: Dilluns de 18 h a 20 h.
Lloc: CRE ONCE BARCELONA.

Grups de participació en activitats:

Grup de promoció: Tots els esportistes en edat escolar que vulguin participar a les competicions de promoció que organitzi el nostre centre o la FCEC.

Grup d'iniciació: Els esportistes que estiguin participant a les escoles esportives en general participen als campionat del Consell Escolar de l'esport de Barcelona.

Grup de competició: Serà el grup d'esportistes que estan entrenant a les nostres escoles aquests esport i els que estan entrenant en grups integrats d'aquest esport. Aquest grup participa en campionats de menors de la FEDC.



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

HORARIS GENERALS DE L'ACTIVITAT DE GOALBALL

	DI LLUNS	DI MARTS	DI MECRES	DI JOUS	DI VENDRES	DI SSABTE	DI UMENGE
17:00-18:00							
18:00-19:00	18:00 -						
19:00-20:00	19:30						

Calendari del grup de promoció

31 d'octubre de 2009

Calendari del grup d'iniciació

ampionat d'espanya de Menors

Calndari del grup de competició

Calendari de la FEDC

Activitat de Natació d'iniciació

La natació, com activitat es desenvolupa igual que la natació convencional, tenint en compte una sèrie d'adaptacions segons la visió dels esportistes cecs o amb baixa visió:

Adaptacions i recursos per saber la distància que falta per arribar a la paret i orientar-se dins de l'aigua.

- Bastó d'avís amb la punta encorxada: Es tracte d'un bastó en el que hi posem un objecte tou a la punta (un suro) i l'utilitzem per avisar al nedador quan estigui a prop de la paret i realitzi correctament el viratge o l'arribada. Depenent del nedador, de l'estil i de si és un viratge o una arribada li donarem amb el bastó a diferents distàncies. És molt important transmetre seguretat i establir amb ell un vincle de complicitat.
Aquesta adaptació s'utilitza en les competicions oficials, a nivell nacional i internacional.
- Una goma elàstica: es col·loca de surera a surera i quant el nedador la tocar sap que està a prop de la paret.
- L'alga: s'utilitza un pal de pvc i es lliguen dos ploms; un a cada extrem, i al llarg del pal un plàstic de bombolles d'aire. Partim el plàstic com si fos una alga. Quan l'introduïm a l'aigua el plàstic sura i queda una mica per sota de la superfície i quant el nedador passa per sobre el nota i sap que s'aproxima a la paret.
- Comptar braçades: comptant sempre menys braçades de les que fa normalment fins arribar a la paret, per la seva seguretat.
- La surera com a referència; recurs tàctil per saber el sentit per on nedem i visual amb el canvi de color, per saber la proximitat de la paret.
- La línia de fons de la piscina (T) per situar-nos dins del carrer i per saber on acaba.
- Les banderoles en esquena com a referent de proximitat de la paret.
- Material divers: llums, possibles contrast de color, altres referents ...
- La veu / so del tècnic.
- Persones / company que neda davant.

Depenent d'on, com i amb qui estiguem farem servir les diverses adaptacions. En podríem anomenar més però les més pràctiques i amb millors resultats són les abans esmentades.



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

Organització de Natació:

Entrenador: Jaume Marcé
Entrenador 2: Raul Paton
Horari: Dimarts, dimecres i dijous de 18 h a 20 h.
Lloc: CRE ONCE BARCELONA.

Grups de participació en activitats:

Grup de promoció: Tots els esportistes en edat escolar que vulguin participar a les competicions de promoció que organitzi el nostre centre o la FCEC.

Grup d'iniciació: Els esportistes que estiguin participant a les escoles esportives en general participen als campionats de Catalunya.

Grup de competició: Serà el grup d'esportistes que estan entrenant a les nostres escoles aquests esport i els que estan entrenant en grups integrats d'aquest esport. Aquest grup participa en campionats de menors de la FEDC, campionats interautonòmics de la FEDC i en campionats d'Espanya i Internacionals de la FEDC si tenen marca i son seleccionats.



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

HORARIS GENERALS DE L'ACTIVITAT DE NATACIÓ

	DI LLUNS	DI MARTS	DI MECRES	DI JOUS	DI VENDRES	DI SSABTE	DI UMENGE
17:00-18:00							
18:00-19:00		18:00 -	18:00 -	18:00 -			
19:00-20:00		20:00	20:00	20:00			

Calendari del grup de promoció:

14 de novembre de 2009

Calendari del grup d'iniciació:

Campionat de Catalunya

Calendari del grup de competició:

Calendari de la FEDC

Aquest any incorporarem un grup de natació per alumnes amb discapacitat motòrica que entrenarant els dilluns i dimarts de 18:30 a 19:30h.

Activitat d'Esquí d'iniciació

L'escola esportiva fomenta la pràctica de l'esquí alpí entre els seus alumnes programant tres sortides l'any i donant la possibilitats a aquells alumnes que destaquen en l'esport de poder participar en diferents competicions.

En l'esquí, les condicions del medi natural on es desenvolupa fan imprescindible l'acompanyament d'un guia per realitzar una pràctica esportiva segura. El nostre esquiadors segons el seu dèficit visual és poden diferenciar, com en altres disciplines esportives, en dos grans grups: B1 (cecs total) i B2 (resta visual) i en tots dos casos sempre aniran acompanyats d'un guia.

L'esquiador cec o amb baixa visió a de seguir la traçada del guia, ho faci aprofitant el seu petit resta visual o fent us de la informació verbal que aquest li aporta en tot moment. Es per això que s'ha de procurar esquiar seguint un ritme, una velocitat i una distància adequada entre els dos (no més de 5m).

El guia descobreix la seva traça amb la paraula. Durant tot el recorregut es mantindrà un fil de veu que el cec pugui seguir. Codi predeterminat: va, va, va, va...El nen/a et pot orientar sobre els codis que ell coneix i que millor li funcionen.

Un altre element molt important per poder realitzar la pràctica d'aquest esport són comptar amb unes bones instal·lacions per part de les pistes d'esquí: remontes, estat de les pistes, senyalitzacions, etc... són un element més que determinen una bona pràctica de l'esquí i faciliten que pugui ser accessible. Nosaltres venim esquiant des de fa anys a l'estació d'esquí de la Molina per les condicions immillorables que ens ofereix en aquest sentit (aparcament preferent, prioritat a les cues, catifa adaptada per debutants ...), també es veritat que els canvis en aquest sentit han sigut més destacables ens els últims darrers anys i esperem que tots plegats continuem canviant en aquest sentit.



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

Organització d'esquí:

Entrenador: Marta Lopez Molina

Grups de participació en activitats:

Grup de promoció: Tots els esportistes en edat escolar que vulguin participar a les sortides de promoció que organitzi el nostre centre.

Grup d'iniciació: Els esportistes que estiguin participant a les sortides del nostre Centre que participin als campionats de Catalunya.

Grup de competició: Serà el grup d'esportistes que estan entrenant a les nostres sortides o en Clubs integrats i que tenen prou nivell. Aquest grup participa en campionats de menors de la FEDC, campionats interautonòmics de la FEDC i en campionats d'Espanya de la FEDC si tenen marca.



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

HORARIS GENERALS DE L'ACTIVITAT D'ESQUÍ

	DI LLUNS	DI MARTS	DI MECRES	DI JOUS	DI VENDRES	DI SSABTE	DI UMENGE
17:00-18:00							
18:00-19:00					16 i 17 DE GENER 13 i 14 DE FEBRER 6 i 7 DE MARÇ		
19:00-20:00							

Calendari del grup de promoció

16 i 17 DE GENER

1^a SORTIDA DEL CRE BARCELONA

13 i 14 DE FEBRER

2^a SORTIDA DEL CRE BARCELONA

6 i 7 DE MARÇ

3^a SORTIDA DEL CRE BARCELONA

Calendari del grup d'iniciació

Campionat de Catalunya

Calndari del grup de competició

Activitat d'Escola Multiesportiva a Barcelona

Les tardes dels divendres el poliesportiu del CRE es transforma en un espai on petits i grans descobreixen a través del joc tots els esports. És aquí, on moltes vegades troben i se'ls hi explica els diferents recursos i estratègies per poder realitzar l'activitat física a la seva escola o qualsevol entorn.

Al llarg d'aquestes sessions alguns dels alumnes descobreixen la seva passió per algun esport determinat, i un cop més s'intenta orientar i assessorar a cada alumne segons les seves condicions i capacitats.

Organització de escola multiesportiva del divendres:

Entrenador: Jaume Marcé i Aurora Zafra.
Horari: Divendres de 18 h a 20 h.
Lloc: CRE ONCE BARCELONA.

Grup d'iniciació de tots els esport

Activitat d'Escola Multiesportiva a Girona

Té el mateix funcionament que l'escola multiesportiva de Barcelona

Organització de escola multiesportiva de Girona:

Entrenador: Cristina Dominguez.
Horari: Dissabtes de 10:00 a 12:00h.
Lloc: CEIP La Farga de Salt.

Grup d'iniciació de tots els esport



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

HORARIS GENERALS DE L'ACTIVITAT DE ESCOLA MULTIESPORTIVA de Barcelona i Girona

	DI LLUNS	DI MARTS	DI MECRES	DI JOUS	DI VENDRES	DI SSABTE	DI UMENGE
						10:00 - 12:00	
17:00-18:00							
18:00-19:00					18:00 - 19:30		
19:00-20:00							

Calendari del grup de promoció:

28 de novembre 2009 Campionat d'Atletisme de Catalunya de promoció

31 d'octubre 2009 Campionat de Goalball de Catalunya de promoció

14 de novembre 2009 Campionat de Natació de Catalunya de promoció



CRE ONCE BARCELONA

Departament d'educació física

Activitat de Futbol Sala d'iniciació

El futbol sala presenta dos categories de joc molt diferents. El de categoria B-1, amb un reglamento molt adaptat i el de B-2 que no té cap modificació.

Per la pràctica el futbol sala dins de la categoria B-1 són necessàries grans adaptacions.

Característiques generals:

- L'equip està format per 4 jugadors cecs i un porter vident.
- La longitud del camp és de 40 m
- Hi ha dos guies, un a cada fons del camp, que s'encarreguen de guiar el joc d'atac.
- L'entrenador pot guiar el joc des de la banda.
- El porter guia la defensa
- Quan el jugador va per la pilota ha de dir "Vaig" per evitar xocs.
- Hi ha un tancat lateral al llarg de tota la banda per que no surti la pilota del camp i el joc sigui més fluït.
- Les dos arrees, la del porter de 2 x 5 m i l'àrea de pelant de 6 m semicircular. El porter no pot sortir mai de la seva àrea de porter.
- La pilota és un material reglamentari de futbol sala amb picarols per dins.

Organització de futbol sala:

Entrenador: Jordi Lopez
Horari: Dimecres de 18 h a 20 h.
Lloc: CRE ONCE BARCELONA.
Grup d'iniciació al Futbol Sala

CALENDARI DE L'ACTIVITAT DE FUTBOL SALA

Es faran 3 partits amistosos

Escola de Vela

L'activitat de vela adaptada es fa en col·laboració amb el Club Nàutic del Port D'Aigua Dolç de Sitges amb l'Escola Timberland de Vela Adaptada. Aquesta escola té com objectiu ensenyar a navegar a persones amb discapacitat i per això compten amb unes instal·lacions adaptades i monitors especialitzats.

Vela lleugera:

La navegació per els nostres alumnes amb discapacitat visual es realitza amb Raqueros sense cap adaptació. La navegació en Raquero es fa en equips de tres persones, el timoner i el navegant que porta el Floc tenen discapacitat visual i el navegant que porta la vela major fa de guia i no té discapacitat visual. Una de les normatives més importants és que el guia no pot tocar el timó de l'embarcació, només pot donar indicacions verbals, si durant una regata el guia toqués el timó l'equip quedaria desqualificat.

Organització de Vela:

Entrenador: Marta Lopez Molina.

Lloc: Escola de Vela al Port d'Aiguadolç (Sitges).

Grup de promoció.

CALENDARI DE L'ACTIVITAT DE VELA

Calendari del grup de promoció:

29 de maig 2009

5 de juny 2009

12 de juny 2009

Activitat de tàndem d'iniciació:

El concepte de ciclisme en tàndem és el mateix que per el ciclisme en general, però requereix d'adaptacions per poder ser practicat per alumnes amb discapacitat visual. El ciclisme per cecs es basa en la utilització dels tàndems que són unes bicicletes per dues persones amb tots els elements d'una bicicleta de competició. El pilot o guia serà vident i es col·loca al davant i la persona cega pedala darrera. El tàndem es mou per l'esforç dels dos ciclistes sense diferenciació.

Adaptacions per l'entrenament:

Els entrenaments per els ciclistes cecs són complicats porque sempre depenen del ciclista guia. Per això s'han dissenyat sistemes per poder entrenar sols. Són els rodets , que funcionen ajustant la roda del darrera a una forquilla amb rodets que permeten que la roda giri sense que es mogui la bicicleta. Una altra manera d'entrenament són les bicicletes estàtiques, tot i que no són molt recomanables ja que els moviments que es realitzen són diferents als del tàndem.

Organització de Tàndem:

Entrenador:	Joan Artero.
Horari:	Un diumenge al mes.
Lloc:	CRE ONCE BARCELONA.
Grups de competició:	Grup de promoció: Grup d'iniciació:

CALENDARI DE L'ACTIVITAT DE CICLISME EN TÀNDEM

Calendari del grup de promoció

25 d'octubre

22 de novembre

28 de febrer

21 de març

25 d'abril

30 maig

20 de juny

Calendari del grup d'iniciació

Campionat de Catalunya

Competicions esportives:

Amb els alumnes de les escoles esportives que tenen més nivell esportiu, i en tenen ganes, participem en diferents competicions, sempre seguint amb el nostre objectiu de formació educativa i esportiva dels alumnes.

- Campionats de promoció a nivell català: amb la participació de tots els alumnes de les escoles esportives.
- Campionats de Catalunya de cada esport: Amb la participació de tots els alumnes que entrenen a les escoles.
- Campionats interautonòmics de cada esport: amb la participació del alumnes amb un rendiment mig.
- Campionats d'Espanya de cada esport: amb la participació del alumnes amb un rendiment alt.
- Campionats internacionals de cada esport: Els alumnes seleccionats per la FEDC i la FCEC.
- Campionats integrats de Natació, Atletisme i Goalball.

Festa de l'esport del CRE ONCE Barcelona

Tindrà lloc el dia 7 de maig de 2010, de les 9:15 h a les 16:45 h. Aquesta festa té com a objectiu motivar els alumnes en edat escolar cap a la pràctica de les activitats físiques i de l'esport, realitzant una jornada de convivència entre els alumnes, en que l'aspecte lúdic és el més important. Es fan tots els esports adaptats per a persones amb discapacitat visual.

CAMPUS ESPORTIU del CRE ONCE Barcelona

Els dies 1 i 2 de juliol farem un campus esportiu per a tots aquells alumnes que han rendit més durant el curs o que han participat més. En el campus es desenvoluparan el Futbol sala, l'atletisme, la natació i el goalball fent 4 grups d'entrenament per esports. Esperem convidar esportistes de Girona, Lleida i Tarragona.