

CLUB TENIS CIUTADELLA

Pere Pons Bagur

**PROJECTE ESTADES**  
**CLUB TENIS CIUTADELLA**  
**ESTIU 2020**

## 1. INTRODUCCIÓ I FILOSOFIA

Les estades del Club Tennis Ciutadella es consideren activitats de temps lliure de caràcter esportiu, ja que un 75% de les activitats que s'ofereixen són d'aquest caire. És per això, que també inculcaran una sèrie de valors i es transmetran uns hàbits esportius, amb la finalitat de desenvolupar els infants d'una manera integral.

L'escola d'estiu ofereix un servei dirigit a tots els fillets i filletes. És un projecte que dona resposta a la necessitat de cuidar i atendre a tots els infants en un període de vacances escolars, on, a més, xalaran de l'oportunitat de compartir amb altres fillets i filletes d'un espai lúdic i esportiu. Tot això sempre des de un ambient de confiança, afecte i cooperació en la qual no es trobaria a l'escola formal. Un dels nostres grans èxits és que els nens i nenes es troben molt i gust i, any rere any, repeteixen la seva assistència a Ses Estades.

Tot i ser conscients que som considerats com una "guarderia" per les famílies, volem transmetre que les activitats que realitzem són totalment OBLIGATÒRIES i animarem sempre a participar a tots els fillets i filletes, excepte casos de força major en què puguin ser perjudicials per la seva salut.

## 2. OBJECTIUS

A nivell general, destacaríem els següents objectius:

- **Ser actius:** que els infants tinguin una bona predisposició i que estiguin motivats a participar.
- **Ser alegres i amables:** tant amb els monitors, com amb la resta de companys.
- **Ser comunicatius:** utilitzar un llenguatge propi, ser extravertits i utilitzar gestos dolços i agradables.
- **Gaudir:** de participar i jugar.
- **Ser competitiu:** aprendre a guanyar/perdre i desenvolupar un esperit de voler millorar i treballar constantment.

Al seu torn, a nivell específic, hi trobaríem:

- **Medi aquàtic:**
  - Desenvolupar la seva motricitat en un ambient diferent.
  - Conèixer les tècniques de desplaçament bàsiques en el medi aquàtic.
  - Contribuir en l'adquisició d'hàbits esportius i higiènics.
- **Jocs esportius:**
  - Fomentar la cooperació i el treball en equip entre els companys i companyes i companyes; així com la competició entesa com un mètode pedagògic.
  - Dotar d'una quantitat d'experiències múltiples als fillets i filletes per tal d'enriquir el seu bagatge motriu.
  - Iniciació esportiva en diferents modalitats com el futbol, bàsquet, voleibol, rugbi, bàdminton, etc.
- **Tennis:**
  - Iniciació en la pràctica del tennis i el seu desenvolupament tècnic.
  - Conèixer i respectar el reglament del tennis, així com el seu material.
  - Desenvolupar la cooperació i la competició entre els fillets i filletes.
- **Aula:**
  - Contribuir en el desenvolupament de motricitat fina del infants a través del dibuix, la pintura, el collage, el modelatge i les construccions.
  - Fomentar la imaginació i creativitat dels nens i nenes.
  - Aprendre i millorar la consciència corporal.

### 3. HORARI DE LES ACTIVITATS

Els diferents grups es divideixen en funció del seu any de naixement, agrupant-los de dos en dos de la següent manera:

- P2 i P3: nascuts el 2.018 i 2.017 (ES SUPRIMEIX).
- P4 i P5: nascuts el 2.016 i el 2.015.
- 1r i 2n de Primària: nascuts el 2.014 i el 2.013.
- 3r i 4t de Primària: nascuts el 2.012 i 2.011.
- 5è i 6è de Primària, 1r i 2n d'E.S.O.: nascuts entre el 2.010 i el 2.007 (tot i que s'accepten alumnes fins el 2.006).

	<b>P4 I P5</b>	<b>1r i 2n</b>	<b>3r i 4t</b>	<b>Grans</b>
De 9 a 9:50h	Tennis (3 pistes)		Aula	Esports
De 9:50 a 10:40h	Esports	Aula	Tennis (3 pistes)	Piscina
De 10:40 a 11:20h	BERENAR (P4 a 2n a Parc Infantil i la resta al "Frontón")			
De 11:20 a 12:10h	Aula	Esports	Piscina	Tennis (3 o 4 pistes)
De 12:10 a 13:00h	Piscina		Esports	Aula

S'ha de tenir en compte que:

- El monitor de piscina anirà a fer reforç a tennis durant la primera franja horària.
- Els monitors de tennis aniran a fer reforç a piscina durant l'última franja horària.

## 4. ESTRUCTURA DE LES ACTIVITATS

### 4.1. ACTIVITATS ESPORTIVES (“ESPORTS”).

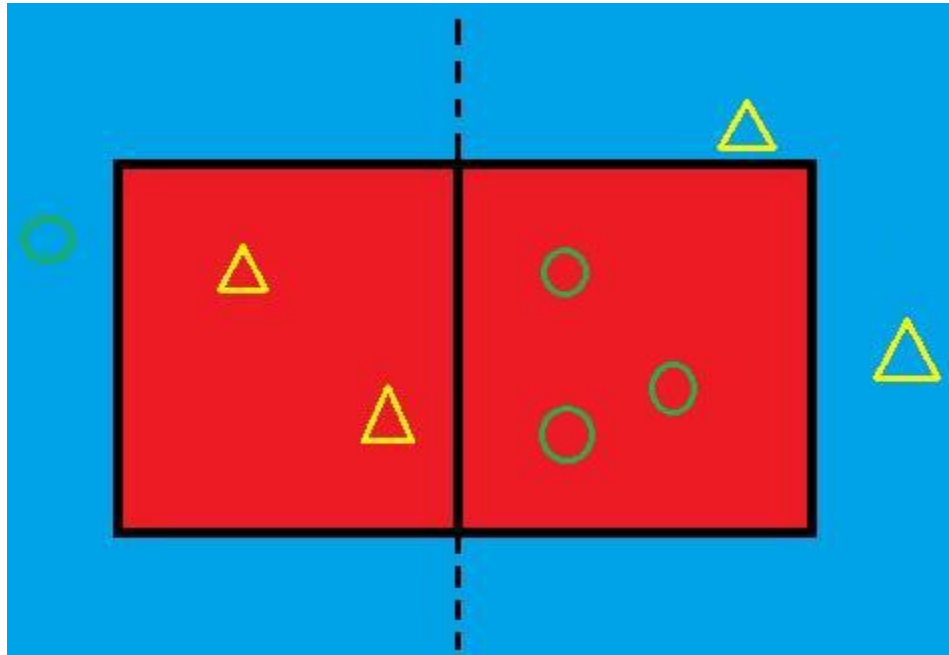
Aquest tipus d'activitats es duen a terme a l'espai de la zona de sorra, de tal manera que aquest espai ja és molt motivant en si mateix per tots els infants, amb el perill que aquests es puguin llençar sorra els uns als altres.

Durant aquesta franja, els infants experimentaran diferents tipus d'activitats, sempre adaptades a la edat. Aquí alguns exemple de les activitats, tot i que adjunto un document anomenat “Recull de Jocs”, del qual els monitors també extreuen el que ells mateixos creguin adequats.

Per altra banda, com a novetat, un dia a la setmana es faran activitats que tinguin un vincle directe amb un esport concret, dotant als diferents infants coneixements sobre gran varietat d'esports com seria el Rugbi, futbol, handbol, bàdminton, voleibol, tennis platja, bàsquet platja, activitat gimnàstiques, etc.

A mode d'exemple, a continuació trobareu un setmana d'activitats esportives per un grup de 3r i 4t d'E.P.:

- DILLUNS:
  - Activació (15'). Es faran grups de 10 alumnes i se'ls hi donarà una pilota a cada grup. A cadascun d'ells, se'ls hi assignarà un número del 1 al 10, de manera que s'hauran de passar la pilota en l'ordre numèric mentre tots estan en moviment. Enllaçarem el joc amb l'esport de la setmana i el seu reglament, el rugbi; de manera que totes les passades hauran de ser cap endarrere amb les mans i cap endavant amb el peu.
  - Joc principal (35'). “Joc de Matar”. Es fan dos equips que se separen en dos camps. Darrere de cada camp hi ha el camp dels morts de l'equip contrari. El joc consisteix en matar tirant la pilota als de l'equip contrari. Quan es mata a un de l'altre equip, aquest agafa la pilota i va cap al camp dels morts del seu equip i té l'oportunitat de matar a algú, si aconsegueix donar a algú amb la pilota torna a estar viu.



**OBSERVACIONS:**

- Si et tiren la pilota i en dona en alguna part del cos estàs mort.
- Pots recórrer uns metres abans de llençar la pilota però sense passar del mig camp.
- Si la pilota surt del camp, és dels morts.

- **DIMARTS:**

- Activació (10'). L'aranya. L'objectiu és creuar l'altre extrem del camp sense ser pillat pels que paren. Tots els jugadors es situen en un extrem del camp i l'aranya a una línia al mig i, quan l'aranya ho indica, tots han d'intentar creuar el camp. Si algun jugador és tocat durant aquest procés, passarà a ser una aranya més.
- Joc Principal (35'). Mataconills. És com el Joc de Matar que hem explicat prèviament, però sense equips. Quan un jugador és mort, ha de seure's al terra i, per reviure, ha d'esperar a què algú mati al seu assassí.

- **DIMECRES:**

- Activació (15'). 4 cantonades. L'objectiu del joc és que no et quedis sense cantonada. Es comença el joc amb un grup a cada cantonada i un grup al centre del quadre de joc. Quan el grup del centre digui "JA", tots els grups hauran d'anar a ocupar una cantonada diferent a la que estaven i el grup

del mig intentarà ocupar-ne una. El grup que es queda sense ocupar la cantonada, és el grup que anirà al mig i s'encarregarà d'iniciar el joc.

- Joc Principal (30'). Contrarrellotge. Es dividirà tot el grup en quatre equips. Un equip serà el perseguidor, mentre la resta s'escapen. El seu objectiu és matar a la resta d'equips amb el mínim temps possible. En aquest cas, si passes a ser mort ja no pots reviure fins a la següent ronda.

- **DIJOURS** (esport – rugbi):

- Tasca 1 (10'). Circuit on participaran els jugadors de dos en dos en el qual hi haurà canvis de direcció i diferents tipus de passada (amb la mà i el peu).
- Tasca 2 (15'). Situació de dos atacants contra un defensor que consistirà en plantar la pilota sense ser tocat.
- Tasca 3 (30'). Partit. Es faran dos equips i es jugarà un partit entre ells dos, amb el reglament normal del rugbi, amb l'única variació que no es poden fer placatges, sinó que simplement s'ha de tocar el jugador amb la mà.

#### *4.2. ACTIVITATS AQUÀTIQUES (“PISCINA”).*

S'ha de tenir en compte que els fillets i filletes gaudiran de menor temps de pràctica real respecte les altres estacions ja que necessiten un temps per canviar-se de roba abans i després de la pràctica.

Per tant, els monitors hauran de tenir en compte tots els aspectes relacionat amb la higiene i tots els possibles conflictes que puguin sorgir durant el temps que els infants es troben als vestidors. Serà OBLIGATORI que tots portin casquet durant l'activitat, així com tovallola i xanquetes.

- **DILLUNS:**

- Tasca 1 (10'). Petita activació on els alumnes s'asseuran a la vora de la piscina amb els peus a l'aigua i el monitor donarà diferents consignes: esquitxar amb els peus, amb la mà a company del costat, etc.
- Tasca 2 (25'). Relleus. Consisteix en fer 4 equips i donar un matalàs gran a cadascun d'ells. Els infants hauran de transportar-la d'un costat a l'altra de la piscina de la forma en què el monitor ho indiqui.

- DIMARTS:
  - Tasca 1 (15'). Els alumnes se situaran als diferents pòdiums repartits per igual i s'hauran de desplaçar d'un costat a l'altra de la piscina de la forma que ho digui el monitor: crol, esquena, braça, etc.
  - Tasca 2 (20'). Joc del tauró. Cositeix en el clàssic joc del pilla-pilla, però a dintre del medi aquàtic.
- DIMECRES:
  - Tasca 1 (10'). Els infants es tiraran tots des del mateix punt de forma alternada i hauran d'arribar el més lluny possible de la piscina fent apnea.
  - Tasca 2 (25'). Partit de Waterpolo. Es repartiran "xurros" a tots es participants i es jugarà un partit de Waterpolo amb tres pilotes, per afavorir un joc més dinàmic i amb més participació.
- DIJOUS:
  - Tasca 1 (10'). El monitor plantejarà una sèrie de consignes i els fillets i filletes ho hauran d'imitar mentre es tiren a l'aigua, per exemple: que el primer que toqui l'aigua sigui el cap, que el cap no pot entrar dins l'aigua, que l'últim ha de ser el peu esquerra, etc.
  - Tasca 2 (25'). L'aranya. Aquest joc ja s'ha exposat prèviament, es tracta de fer una transferència en el medi aquàtic.

#### 4.3. TENNIS.

Per fer l'activitat de tennis, es dividirà el propi grup en tres subgrups en funció del seu nivell; ja que hi haurà una gran quantitat de jocs d'oposició i és necessària aquesta divisió. Aquests grups es faran el primer dia de la setmana i duraran només una setmana, degut a les altes i les baixes que tenim en els alumnes cada setmana.

- DILLUNS:
  - Tasca 1 (20'). Passar-la al company. Els alumnes faran dos equips, i es situaran uns al costat dret i un al costat esquerra de la pista. El joc consisteix en colpejar la pilota de camp a camp i que el seu company –que es troba a l'altra costat de la xarxa-, l'agafi amb les mans.
  - Tasca 2 (35'). Eliminatòria individual. Els infants es situen dividits a costat i costat de la pista, en fila índia. El monitor llençarà la pilota a un dels dos costats i, a qui li toqui, haurà de colpejar-la i es jugarà un punt entre tots. Quan un jugador o jugadora la colpeja, anirà darrera la fila contrària i serà



el torn del següent fins que s'acaba el punt. El jugador que cometi l'error, se li restarà una vida –cada infant té tres vides-. Quan s'esgoten les vides, l'alumne quedarà eliminat del joc.

- DIMARTS:

- Tasca 1 (20'). Relleus. El grup es divideix en quatre subgrups i es posaran tot darrera la línia de fons. El monitor muntarà un circuit de relleus davant de la posició dels grups i els nens hauran de reproduir-lo amb una pilota sobre la raqueta.
- Tasca 2 (35'). Eliminatòria per equips. Es divideix el grup en dos equips; i la dinàmica es similar que l'eliminatòria individual; però en aquesta ocasió el fillet o filleta, després de colpejar, anirà darrera la seva pròpia fila. L'equip perdedor serà aquell que es quedi sense jugadors.

- DIMECRES:

- Tasca 1 (20'). Tasca per la millora tècnica. Els alumnes es situen sobre la línia de fons dividits en dues files, i hauran de fer la seqüència de cops que el monitor els indiqui. Per exemple, cop de fons, cop de mitja pista i volea.
- Tasca 2 (35'). Punts individuals. Cada alumne tindrà un rival fixe i jugarà un punt complet contra ell. Quan s'hagi acabat, s'anirà al costat contrari de la xarxa.

- DIJOUS:

- Tasca 1 (20'). Eliminatòria individual.
- Tasca 2 (35'). Punts per equips. De la mateixa manera que els punts individuals, els jugadors jugaran un punt complet contra el seu rival. En aquesta ocasió, el còmput anirà per l'equip i no individualment. El primer equip que arribi a 15 punts, serà el vencedor.

#### 4.4. AULA.

Aquestes seran les úniques activitats que es realitzaran en un recinte tancat. S'adaptaran al nivell de cada col·lectiu i també a les capacitats individuals, de manera que tots aconseguixin un aprenentatge satisfactori. S'ofereixen activitats molt variades com, per exemple, teatre i expressió corporal, manualitats, activitats d'educació emocional, jocs de taula, entre d'altres.

Normalment, les manualitats que es proposen són de més d'un dia de durada, ja que el temps és reduït si es contempla l'explicació dels monitors.

- DILLUNS: **Sudoku.** Es farà una explicació prèvia i, a continuació, es repartiran Sudoku senzills perquè els fillets i filletes el puguin fer individualment. A continuació, es plantejarà el mateix repte en petits grups, però, en aquesta ocasió, els participants no podran utilitzar el llenguatge verbal per comunicar-se.
- DIMARTS: **Origami.** Es faran grups de 4 o 5 fillets i filletes. Cada grup, se'ls hi donarà un paper amb les instruccions per fer una figura de Origami i el material necessari per fer-la. Cada grup estarà controlat per un monitor que els ajudarà a fer una correcta execució.
- DIMECRES i DIJOUS: **Balls.** Aquesta setmana és la setmana dels balls. Els diferents monitors de cada grup hauran escollit una cançó i hauran dissenyat una coreografia prèviament i utilitzaran el temps d'aula per tal de transmetre i fer que els seus infants s'apreguin la coreografia que representaran el divendres davant de tots els grups.

## 5. ACTIVITATS SETMANALS

**Setmana 1 (29 de Juny a 3 de Juliol).** Res en especial. Hi haurà molts alumnes que arribaran a principi de mes i no tindrem la possibilitat d'organitzar res.

**Setmana 2 (6 de Juliol a 10 de Juliol).**

- Des de 3r de Primària a 2n d'E.S.O.: DUATLÓ a la platja de Cala'n Blanes.
- Des de P4 a 2n de Primària: matí d'activitats diferents al Club de Tennis. Es muntaran diverses activitats a la zona de la piscina com una lona de sabó per patinar, jocs d'aigua, etc.

**Setmana 3 (13 de Juliol a 17 de Juliol) – Setmana del Circuit.** Entenent que, com cada any, no podrem utilitzar gran part de les instal·lacions –però sí la piscina-.

- DILLUNS: **Parc de Cala'n Blanes.**
- DIMARTS: **Excursió al Lloc de Menorca.**
- DIMECRES: **Aquapark (3r E.P. a Grans) / Gymkhana (P4 a 2n E.P.).**
- DIJOUS: **Aquapark (P4 a 2n E.P.) / Cursa Orientació (3r E.P. a Grans).**
- DIVENDRES: **Visita a Sa Naveta des Tudons.**

**Setmana 4 (20 de Juliol a 24 de Juliol).** CAMPEONAT MUNDIAL DE TENNIS. Els fillets competiran durant la setmana i, divendres, tindrem les finals.

**Setmana 5 (27 de Juliol a 31 de Juliol).** ESCAPE ROOM. Dintre el mateix club de tennis, els alumnes hauran d'aconseguir pistes per sortir.

**Setmana 6 (3 d'Agost a 7 d'Agost).** JOCS OLÍMPICS. Els fillets i filletes competiran durant total la setmana i el divendres es diran els resultats globals i cerimònia de clausura.

**Setmana 7 (10 d'Agost a 14 d'Agost).** FAMA. Cada grups farà un ball davant tota la resta de companys.

**Setmana 8 (17 d'Agost a 21 d'Agost).** ACAMPADA (+10€ per fillet). Es queda a dormir una nit al Club de Tennis. Es faran en dies separats entre els més petits i els grans.

**Setmana 9 (24 d'Agost a 28 d'Agost).** MASTERCHEF.

- P4 i P5. Faran alguna recepta tipus una coca, amb els ingredients que proporcionarem des del club.

- DE 2n d'E.P. a 2n E.S.O.: concurs per temps per elaborar una de les receptes plantejades. Ells mateixos portaran els ingredients i material necessari.

**Setmana 10 (31 d'Agost a 4 de Setembre).** DESPEDIDA. Com que ja hi queden molt pocs fillets i filletes, no caldrà fer cap activitat especial.

## 6. MATERIALS.

### PISCINA:

- Xurros, pull boys i tables petites per cada fillet (ja hi son)
- 2 colxonetas grosses (faltaria una)
- Més material que s'enfonsi
- 4-5 pilotes aposta per piscina
- 4-5 hoola hops que s'enfonsin

### ESPORTS:

- Frisbies (6, no n'hi ha cap).
- Pilotes de futbol (4).
- Pilotes de voleibol (4).
- Pilotes d'espuma de diferents mides (6).
- Petos de 2 o 3 colors (20).
- Xarxa de volei platja.
- Cons grans (8).

### AULA:

- 20 Carpetes pels monitors.
- Molt difícil de calcular la resta, en funció de les activitats diàries que es vulguin fer. Més endavant es podrà acotar una mica millor, però és molt difícil de poder determinar-ho amb exactitud.

### TENNIS:

- Amb el material que hi ha actualment n'hi ha suficient.

## 7. EQUIP DE MONITORS.

Respecte els monitors i monitores que tenen contracte fixe-discontinuu...:

Lluís Coll Cantallops – NO CONTINUA per la seva conducta en l'edició passada.

Roser Carreras Montserrat – NO CONTINUA perquè ha trobat feina.

Roser Capó Garcia – CONTINUA (si ella no diu el contrari, per si troba alguna altra feina).

Pere Pons Bagur – CONTINUA .

Maite Marques Gornes – NO CONTINUA per la seva conducta en l'edició passada.

Miguel Gomis Sintes – CONTINUA.

Cristian Villalonga Bagur – CONTINUA.

Albert Sabater Moll – CONTINUA.

Joan Vilafranca Marques – CONTINUA.

Gemma Pérez Coll – CONTINUA.

## **8. PROPOSTA DE SERVEIS ÈXTRES.**

Per començar, l'horari estàndard que hauria d'haver-hi per tots els monitors i monitores hauria de ser de 8:45h a 13:15h, ja que és l'horari on entren i surten la gran majoria del fillets i filletes.

Respecte la matinera (de 8h a 8:45h) i migdiada (de 13:15h a 14h), amb dos monitors per franja n'hi hauria suficient, que podrien ser diferents entre ells.

El servei d'autocar (de 8:15h a 8:45h i de 13:15h a 14h), serien necessaris 4 monitors durant el mes de Juliol, que es podrien anar reduint en funció de la quantitat de filletes i filletes que hi hagi durant les setmanes posteriors. Respecte aquest servei, opino que hauria de ser privat només per Ses Estades; o bé que els fillets i filletes que van amb autocar hagin de pagar un petit extra per poder fer ús d'aquest servei.

## 9. SITUACIONS ESPECIALS

### 9.1. *PLA DE PLUJA.*

**Projecció d'una pel·lícula tipus "Harry Potter".** Es posa una pel·lícula a la televisió del bar del Club, apte per tots els públics i interessant com podria ser la saga de Harry Potter.

### 9.2. *ACAMPADA.*

Hi ha un PLUS de 10€ per cada fillet per dur a terme s'acampada (material, esmorzars, petita remuneració extra dels monitors...), que ja ha sigut dit anteriorment.

ACAMPADA GRANS (de 3r a 2n d'ESO):

- 19h: Hora de trobada. A mesura que van arribant les famílies, es van muntant les tendes de campanya a la zona que la gespa.
- 20:30h: S'inicia el sopar.
- 21:30h: S'acaba el sopar i s'inicia el joc de rol.
- 23:30h: Es fa un tancament del joc de rol i s'enllaça amb l'activitat de por.
- 00:30h: S'acaba l'activitat de por i es plantegen activitats alternatives dintre el club de tennis per aquells que encara no volen anar a dormir.
- 02:00h: Tothom a dormir.

ACAMPADA PETITS (P4 a 2n d'E.P.):

- 19h: Hora de trobada. Quan han arribat tots, els nens porten totes les seves pertinences al gimnàs., que és on dormiran.
- 20:00h: S'inicia el sopar.
- 21:00h: S'acaba el sopar i s'inicia la gymkhana.
- 22:30h: S'acaba la gymkhana. Els nens baixaran al gimnàs on es projectarà un pel·lícula.

### 9.3. *SETMANA DEL CIRCUIT.*

Us he deixat una proposta d'activitats bastant econòmica per fer durant la setmana del circuit. S'hauria de valorar si interessa o no.



## 10. A MILLORAR RESPECTE EDICIONS PASSEDES.

1. **Contracte monitors.** Com ja he comentat anteriorment, crec que l'horari estàndard dels monitors hauria de ser de 8:45h a 13:15h, que és l'horari on entren i surten el gran volum de fillets i filletes.
2. **Seguiment piscina (sobretot petita).** L'any passat vam tenir molts problemes en el nivell d'aigua, la neteja, etc. Els fillets i filletes més petits van tenir dies que es van poder banyar.
3. **Obrir canal xarxes socials.** Obrir un canal d'instagram on anar publicant imatges de les activitats que fan diàriament a Ses Estades amb la finalitat de promocionar-les.
4. **Comunicació amb famílies.** S'ha d'agilitzar la comunicació amb les famílies, sobretot via trucada i mail. L'any passat enviàvem mails amb la plataforma del matchpoint i molts d'ells no arribaven a les famílies.