PROJECTE ESTADES 2026

CLUB TENIS CIUTADELLA

1. INTRODUCCIÓ I FILOSOFIA

Les estades del Club Tenis 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.

2. OBJECTIUS

A nivell general, destacaríem els següents objectius:

- **Ser actius:** que els infants tinguin una bona predisposició i que estiguin motivats aparticipar.
- **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 competitius:** aprendre a guanyar/perdre i desenvolupar un esperit de voler millorari 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 companys i companyes; així com la competició entesa com un mètode pedagògic.
  - Dotar d'una quantitat d'experiències múltiples als fillets i filletes per tald'enriquir el seu bagatge motriu.
  - Iniciació esportiva en diferents modalitats com el futbol, bàsquet, voleibol, rugbi, bàdminton, etc.
- **Tenis:**
  - Iniciació en la pràctica del tenis 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:

- P4 i P5: nascuts el 2022 i el 2021.
- 1r i 2n de Primària: nascuts el 2020 i el 2019.
- 3r i 4t de Primària: nascuts el 2018 i el 2017.
- 5è i 6è de Primària: nascuts el 2016 i el 2015.
- 1r i 2n d'ESO: nascuts el 2014 i el 2013 tot i que també s'accepten alumnes del 2012.

	P4 i P5	1r i 2n	3r i 4t	5è i 6è	ESO
8.00 a 9.00h	SERVEI D'ACOLLIDA				
9.00 a 9.55h	Tenis	Aula	Esports	Aula	Tenis
9.55 a 10.50h	Aula	Tenis	Aula	Esports	Esports
10.50 a 11.10h	BERENAR (P4 a 2n al Parc Infantil i la resta al "Frontón")				
11.10 a 12.05h	Esports	Esports	Tenis	Piscina	Piscina
12.05 a 13.00h	Piscina	Piscina	Piscina	Tenis	Aula
13.00 a 14.00h	SERVEI DE RECOLLIDA				

4. ESTRUCTURA DE LES ACTIVITATS

a. ACTIVITATS ESPORTIVES ("ESPORTS")

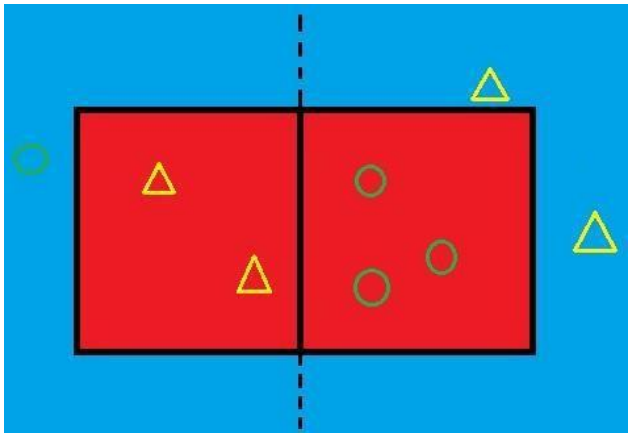
Aquest tipus d'activitats es duen a terme a l'espai de la zona de sorra, de tal manera que aquest espai ja és molt motivant en si mateix per tots els infants, amb el perill que aquests es puguin llençar sorra els uns als altres.

Durant aquesta franja, els infants experimentaran diferents tipus d'activitats, sempre adaptades a l'edat. Aquí alguns exemples 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, tenis platja, bàsquet platja, activitat gimnàstiques, etc.

A mode d'exemple, a continuació trobareu una 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 de l'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'altra equip, aquet 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 piloa 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 seur'es al terra i, per reviure, ha d'esperar a que 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 de 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'). Contrarellotge. 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.

- DIJOUS (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 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.

b. 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 relacionats 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 xancletes.

- 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. Consisteix en el clàssic joc del pilla-pilla 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. 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.

c. TENIS

Per fer l'activitat de tennis, es dividirà el propi grup en dos 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 uns 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 (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/a 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 l'hi restarà una vida. Cada infant té tres vides i 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 tots darrera la línia de fons. El monitor muntarà un circuit de relleus davant de la posició del 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 és similar que l'eliminatòria individual; però en aquesta ocasió el fillet/a, 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, cops 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 guanyador.

d. 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 aconsegueixin 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/es. 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 correcte 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 el seus infants s'aprenguin la coreografia que representaran el divendres davant de tots el grups.

5. SITUACIONS ESPECIALS

a. PLA DE PLUJA

Projecció d'una pel·lícula tipus "Harry Potter", "Asterix y Obelix", etc. 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.

b. ACAMPADA

Hi ha un PLUS per cada fillet per dur a terme s'acampada (material, esmorzars, petita remuneració extra dels monitors...), que ja s'hagi 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 de 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 tenis 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 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 gimcana.
  - 22.30h: S'acaba la gimcana. Els nens baixaran al gimnàs on es projectarà una pel·lícula.