



Ajuntament  
de Sabadell



Generalitat de Catalunya



# Curs de Voluntari de l'Esport Escolar en Iniciació al Joc i l'Esport

## Dies i Horaris

MES	DIES	HORARI
JUNY	25, 26, 27, 28	De 17:30 a 21:00
JULIOL	1, 2, 3, 4, 5	De 16:30 a 20:30
	8, 9, 10, 11	De 16:30 a 20:30

### IMPORTANT!

- Places són limitades en funció de la instal·lació i **s'ocuparan segons ordre d'inscripció**.
- En cas de quedar places s'acceptaran inscripcions fins el dia **17 de juny a les 14h**.
- Edat mínima per a la realització del curs: **16 anys complets** en el moment de finalitzar el curs.
- Els cursos es duran a terme amb un mínim d'inscrits.
- No s'acceptarà l'anul·lació ni devolució de l'import de la inscripció del curs **48 hores** abans del seu inici.

### Lloc de realització:

- Pista Coberta d'Atletisme de Catalunya (Camí de Can Quadres, 190. Sabadell)
- CEM Sant Oleguer (Camí de Can Quadres, 170. Sabadell)

## Programa

### 1. Bloc Comú

- 1.1 Salut i activitat físico esportiva
- 1.2 Evolució psicològica del jove esportista
- 1.3 Recursos metodològics
- 1.4 Educació i esport
- 1.5 Contraindicacions per a la pràctica esportiva
- 1.6 Lesions esportives
- 1.7 Primers auxilis
- 1.8 Malalties transmissibles i activitat esportiva

### 2. L'Esport per a tothom. Generalitats

- 2.1 Informació general sobre els principis de l'esport per tothom.
- 2.2 Estructures organitzatives
- 2.3 Promoció i desenvolupament

### 3. Activitats físico-esportives. La Iniciació Esportiva

- 3.1 El paper del joc en la iniciació esportiva
- 3.2 Jocs esportius i pre-esportius
- 3.3 El joc dins de la sessió
- 3.4 Metodologia. Instal·lacions i materials
- 3.5 El joc i les capacitats coordinatives
- 3.6 El joc i les capacitats condicionals
- 3.7 Esports individuals i col·lectius en la iniciació esportiva

**Durada:** 50h

**Preu:** 100€

**Professorat del curs:** Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

### Documentació a presentar:

- Full inscripció degudament omplert (el podreu trobar a [www.consellsabadell.cat](http://www.consellsabadell.cat) )
- Fotocòpia del DNI per ambdues cares.
- Menors de 18 anys autorització del pare, mare o tutor (el podeu trobar a [www.consellsabadell.cat](http://www.consellsabadell.cat) )

### Informació i inscripcions:

A la seu del Consell Esportiu Sabadell - Pista Coberta de Catalunya  
Camí de Can Quadres, 190 - Sabadell  
[consell@consellsabadell.cat](mailto:consell@consellsabadell.cat) - [www.consellsabadell.cat](http://www.consellsabadell.cat)

### Horari:

De dilluns a dijous de 9 a 14 i de 17 a 20h (dimecres tarda tancat)  
Divendres de 9 a 20h.