



BTT
Tennis Academy

ACTIVITATS D'ESTIU

2018

al

Club Esportiu Vallldoreix

www.tennisvallldoreix.com

www.fundaciobtt.com

Dissabte, 12 de maig 2018

REUNIÓ ACTIVITATS D'ESTIU 2018

Temes a tractar:

0.- Objectius.

- a) Que els nens/es que participin en les nostres activitats d'estiu, s'ho passin bé practicant esport, treballant, fent amics i aprenent els conceptes tècnics i tàctics bàsics així com els hàbits també considerats bàsics d'escalfament, cura del cos, respecte als companys, als entrenadors, al material... en un entorn i unes instal·lacions privilegiades.

- b) Que els nens/es que per edat i nivell vulguin intensificar o perfeccionar el tennis, el pàdel, el futbol o la natació sincronitzada puguin aprofitar l'estiu per fer-ho.

1. Presentació.

2. Qui són els responsables de les diferents activitats que organitzem ?

- La coordinadora del **campus esportiu i de lleure** és la Marta Domènech.

- El responsable del **curs intensiu de tennis i l'Stage de competició** és l'Armando López.

- Els responsables **dels cursos intensius de pàdel i l'èstage de competició** són el Darek Riba i la Paula Eyheraguibel.

- El responsable de **l'èstage de fùtbol** és el Jimmy Mas.

-La responsable de **l'èstage de sincronitzada** és la Gemma Mengual.

- El responsable del **Campus d'aventura** és el Sebas Rosselló.

Telèfons de contacte: C.E.Valldoreix 93 674 11 17
 Oficina B.T.T. 93 544 26 29

E-mails de contacte: info@tennisvalldoreix.com
 administracio@fundaciobtt.com

3.- La temàtica en la que aquest any s'ambientarà el nostre campus i a partir de la qual organitzarem jocs, gimcanes, tallers... és **VALLDOLÍMPICS, VALLDOREIX MUNICIPI DE L'ESPORT.**

4.- Objectius i filosofia del nostre campus. Adjuntem dossier explicatiu.

5.- Organització general (a més de la informació facilitada al dossier):

5.1 Punts de trobada i recollida. Davant de la caseta de fusta. Com cada any hi ha el servei "bon dia" a partir de les 8:00 hores situat a la mateixa zona on estaran els monitors/es per donar la

benvinguda i passar llista per tenir més control dels alumnes. Per tant, tothom haurà de donar el nom en el moment d'arribar.

Una vegada el noi/a s'ha presentat, els espais destinats a cada grup fins a l'inici de les activitats són:

Petits: davant del gimnàs, al costat de la caseta de fusta.

Mitjans: davant la pista 1- 2 de pàdel.

Grans: al costat de l'escola BTT.

Recollida. De les 17:30 a les 18 hores. Demanem col·laboració en el moment de la recollida dels nens/es avisant al monitor corresponent.

El grup de grans, en el cas de marxar sols a casa, necessitem l'autorització corresponent per part dels pares.

5.2 Activitats diàries i objectius. Explicació del dia a dia dels nens/es en el campus segons el grup.

5.3 Gimcana i activitats de final de setmana (els divendres al matí).

Aprofitarem l'entorn natural per fer excursions i sortides pels voltants del Club.

5.4 Menjars: esmorzar, dinar i berenar.

Adjuntem el full amb els menús.

**Menjar adequat a les intoleràncies i al·lèrgies alimentaries **

L'esmorzar: els nois/es han de venir esmorzats de casa o bé portar alguna cosa per menjar.

5.5 Que cal portar. Mirar full adjunt.

5.6 Assegurança. Què farem en cas d'accident.

5.7 En cas de pluja.

5.8 Activitats puntuals:

5.8.1 Excursions / Sortides.

Descobreix el Montseny, investigació i conservació de la fauna salvatge.

Reserva de la biosfera i Patrimoni de la Humanitat. Aquest Parc Natural ofereix descobrir la Natura en el seu estat més pur.

És literalment la joia de Catalunya si parlem d'entorn natural i biodiversitat. Inspiració d'artistes i poetes i el racó preferit dels amants dels boscos i els animals.

Et convido a venir a redescobrir un dels llocs més increïbles de Catalunya i del món de la mà de la nostra entitat.

Coneixem cada racó i llegenda. Us oferim visites guiades per a col·legis i grups familiars, per gaudir d'una nova manera de conèixer la natura. Rastres d'animals, arbres mil·lenaris, espais de contes de fades, històries, misteris, sorpreses...rutes tan increïbles que faltaran paraules per descriure-les.

T'ho perdràs tot plegat? Vine, gaudeix i somia!!!!.

Declarat reserva de la biosfera l'any 1978 dins el marc del programa MAB (l'home i la biologia)

Any d'obtenció de la Q de Qualitat: 2004. La Q és una certificació de qualitat en la gestió de l'ús públic, atorgada per l'Institut para la Qualitat Turística Española i promoguda per la Secretaria General de Turisme.

Objectius pedagògics generals sobre la sortida:

L'objectiu principal és que divertint-se els nens aprenguin la importància de l'entorn Natural:

1. Que és un arbre, com és, com creix, o com viu.
2. La gran importància d'un bosc (la vida que crea al seu voltant i com és d'important pel planeta)
3. La vida és impossible sense els boscos, per tant cal conservar-los, estimar-los i protegir-los. Consciència ecològica i sensibilització amb els arbres i les plantes.
4. El Parc Natural del Montseny és ideal per ajudar-nos a comprendre conceptes com aquets.

La metodologia de l'excursió:

Totes les sortides i activitats es fan des de la vessant educativa i naturalista de la nostra entitat. Ursus fa la interpretació del Parc i rastreig de la fauna que puguem trobar en aquell moment juntament amb l'observació.

Rutes i Sortides per fer

- Empedrat de Moureu
- La Roureda
- El Pantà de Santa Fe
- L'abraçada del Montseny
- Els estatges del Montseny
- El pla de la calma
- La fageda
- El Castanyer de Can Cuc

5.8.2 **Acampada.** Dijous, 19 de juliol

L'acampada és gratuïta per als nens/es que estiguin apuntats durant l'estiu a qualsevol de les nostres activitats.

Important: com s'ha dit, a l'acampada podran participar també tots els que hagin vingut a qualsevol de les activitats i cursos que organitzem durant l'estiu (de les 17:30 del dijous a les 9 del matí del divendres). Si algú es vol quedar fins les 15 h. o les 17:30 hores haurà de pagar la part proporcional d'un dia de campus.

5.8.3 **Cloenda VALLDOLÍMPICS.** Divendres, 27 de juliol.

Podran participar gratuïtament tots els nens/es que hagin vingut alguna setmana a qualsevol de les activitats i cursos que organitzem durant l'estiu.

6.- Altres:

- Objectes perduts (caseta de fusta)
- Qualsevol tema que necessiteu comunicar a les coordinadores s'haurà de fer mitjançant una nota escrita / els dinars puntuals s'hauran de comunicar a primera hora del matí i també a través d'una nota.

7.- Torn de preguntes.

Organització a Valldoreix



1. CONTEXTUALITZACIÓ DE LES ACTIVITATS D'ESTIU

Aprofitant les magnífiques instal·lacions de les que disposem, les nostres activitats d'estiu tenen com a objectius principals:

- 1) introduir als nens/es en la pràctica esportiva de diversos esports: tennis, pàdel, futbol, vòlei platja, ping-pong, natació sincronitzada, etc. D'una manera molt lúdica (en la qual els jocs són la base de l'aprenentatge).

- 2) Millorar i perfeccionar la tècnica bàsica convivint amb altres persones en un entorn immillorable.

Al mateix temps, busquem estimular el treball en equip i la col·laboració mútua mitjançant un model didàctic basat en la pràctica dels conceptes d'ecologia bàsica, integració en l'ambient i respecte vers el medi. Aprofitem l'entorn per realitzar SORTIDES SETMANALS PELS VOLTANTS més propers del club.

Aquest estiu, la temàtica en la que s'ambientarà el nostre campus i a partir de la qual organitzarem jocs, gimcanes, tallers... **VALLDOLÍMPICS**, Així doncs, a partir d'aquí podem establir uns objectius generals.

2. ORGANITZACIÓ DEL QUOTIDIÀ

Enumerem a continuació les mesures organitzatives que prenem per tal d'assegurar la màxima coordinació i seguretat en el campus de lleure.

Llistat de nens/es i seguiment de l'assistència

Els monitors i monitores disposaran d'una llista a l'inici de setmana amb les nenes i nens que tenen al seu grup. En aquesta llista hi constaran les següents dades:

- Nom i cognoms del nen/a
- Horari que realitza
- Persona que el vindrà a recollir

- Telèfon de contacte per a incidències
- Observacions referents a temes de salut o d'altres que comportin actuacions o vigilància especial per part del monitor/a.

Aquesta llista serà entregada al monitor/a el més aviat possible a l'inici del nou grup per tal de que tingui temps a mirar les possibles incidències.

A part d'aquest llistat informatiu, disposarà d'un full de llista per anar anotant les assistències i/o absències dels nens/es en el grup.

Actuacions en cas d'absències

S'informarà als pares i mares que han d'avisar a la coordinadora del casal de les absències del seu fill/a. D'aquesta manera, la coordinadora informarà al monitor responsable dels nens/es absents. En cas de que es produeixi alguna absència no notificada el/la monitor/a ha d'informar al/la coordinador/a i aquest/a trucarà a la persona de contacte per saber el motiu de l'absència i poder així detectar possibles incidències a temps.

Tractament de la confidencialitat de les dades

Donat que les dades que ens faciliten els pares i mares en el moment de la inscripció contenen informació confidencial, és necessari que aquestes inscripcions siguin guardades sota clau al mateix centre on es realitza el campus per si han de ser consultades per algun motiu.

Tanmateix, els monitors i monitores, també accedeixen a determinades dades que cal protegir mitjançant el mateix procediment que seguirà la coordinadora.

Procediments d'entrada i sortida de nens/es del campus

Per tal de que hi hagi la màxima seguretat al centre on es realitza el campus, hi ha d'haver una normativa respecte a els horaris i els llocs d'entrada i sortida dels nenes i en quant a les persones que poden recollir als nens/es.

Creiem que és necessari:

- Que els pares i mares indiquin en el moment de la inscripció qui recollirà al nen/a i que portin una autorització per a qualsevol altre persona que no hagin indicat.
- Que sempre sigui el mateix lloc d'entrada i sortida de manera que es puguin controlar millor aquest dos moments.

Mesures de sanitat i higiene

Ja em indicat que els monitors/es disposaran de la informació relativa a aspectes de salut (al·lèrgies i malalties) que poden incidir en el funcionament del dia a dia. Aquesta informació els ha de servir per poder prendre mesures de protecció i evitar riscos innecessaris. En casos d'especial risc es durà a terme una reunió entre el/la monitor/a responsable del nen/a, la coordinadora del campus i la família del nen/a per concretar les mesures de protecció que cal prendre.

En cap cas es donarà cap medicació a cap nen/a sense una autorització mèdica de la mateixa que ens eximeixi de responsabilitats i on s'indiqui la necessitat i forma d'administració del medicament.

Al centre es disposarà d'una farmaciola per a les cures quotidianes que contindrà: gases, esparadrap, tiretes, sabó, guants i bosses de fred. No hi haurà cap altre producte donat que no podem fer cap altra tipus de cura. En cas de ferida que no puguem tractar per aquests mitjans caldrà adreçar-se al CAP més proper.

Demanarem en el moment de la inscripció una fotocòpia de la targeta sanitària per si ens hem d'adreçar al CAP en algun moment.

Horari, tipologia d'activitats i canvi d'instal·lacions

Ja que oferim diferent tipologia d'activitats (tallers manuals, d'expressió,, sortides, gimcanes, jocs relacionats amb els Exploradors de Valldoreix, piscina, esports diversos...), haurem de ser molt responsables en els canvis d'instal·lacions així com tenir consciència de l'horari que ens pertoca. D'aquesta manera, cada grup (petits, mitjans i grans) i, per tant, monitors, disposarà d'un horari i d'uns dossiers on s'explicarà la metodologia i la seqüència de les diferents activitats.

Per tant, considerem molt important la lectura i la comprensió de cadascun dels dossiers per tal de donar el millor de nosaltres i fer de l'activitat un moment motivador i engrescador. Així doncs, a través d'aquests dossiers podrem comprendre la dinàmica a seguir i els espais a utilitzar.

Finalment, donem gran importància a la bona gestió de l'inici i la finalització de cada activitat, per tal d'aconseguir una bona organització entre els grups, les activitats i els espais.

3. SERVEI DE MENJADOR I HORES LLIURES

El servei de menjador i les hores lliures es duran a terme de 13,00 a 14,30 hores i de 14,30 a 15.15 hores, respectivament.

Es comptarà per diversos monitors per repartir el menjar als més menuts i d'un nombre inferior per vigilar l'espai de menjar dels més grans. Aquells que facin aquest servei estaran contractats per una jornada més àmplia que la resta de monitors/es.

Tot i que el servei de menjador és contractat per setmanes a l'igual que la resta de serveis del campus, deixem oberta la possibilitat de poder contractar el servei per dia aïllat avisant amb un dia d'antelació de la necessitat de disposar de menjador.

Es realitzaran torns per a menjar. Primer ho faran els més petits, de 3 a 5 anys per tal de que després, en la mesura del possible (si ho permet la instal·lació, principalment) puguin fer una petita becaina i reposar el dinar i recuperar-se de l'activitat realitzada al matí. Al mateix temps, s'incorporaran els nens/es de 6 a 8 anys, que entraran a dinar a les 13,15h. Finalment, els majors de 9 anys entraran a les 13,30h.

Considerem interessant que els nens i nenes disposin, durant el migdia, d'una estona de lloc lliure i/o descans per tal de que puguin d'aquesta manera, elaborar allò treballat mitjançant la seva

imaginació i la seva pròpia expressió. Valorem com a molt important per al desenvolupament els espais de lliure expressió i activitat no dirigida i és per aquest motiu que, en els espais d'abans i després de menjar, no preveiem realitzar cap mena d'activitat dirigida. No obstant, podrem disposar de sessió de cine (diversitat de pel·lícules). Els petits, realitzen el descans al mini-club amb zones-racons de joc afavorint la lectura, tallers, relaxació i el joc simbòlic.

Així doncs, per aquests espais de temps lliure, disposarem en diferents zones al monitoratge present per tal de garantir una màxima seguretat.

Iniciarem les activitats de tarda entre les 15,15 i les 15,30 hores fins a les 17h. Acte seguit, es realitzarà el berenar fins a les 17,30 que serà l'hora de recollida.

4. SERVEI DE BON DIA

El servei Bon Dia es durà terme cada dia de casal de 8 a 8,30 del matí. Realitzarà aquest servei un o més monitors (en funció de la quantitat de nens/es que sol·licitin en servei). La ràtio serà, igualment, d'un monitor/a per cada 10 nens/es.

Hem de tenir en compte que els nens i nenes venen molt adormits i amb poques ganes d'activitat i que l'acollida ha de servir per despertar i preparar per a l'inici de l'activitat. Per aquest motiu podrem realitzar jocs tradicionals o espai de joc lliure.

5. RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES

Cal que les famílies puguin rebre informació, realitzar preguntes i sentir-se tranquils el temps que els seus fills i filles no es troben a casa. Per tal de fer això possible prenem les següents mesures de comunicació amb les famílies.

Abans de l'inici del campus

Es realitzarà una reunió amb els pares i mares dels nens i nenes inscrits al casal per tal d'informar-los de les activitats que es realitzaran, les sortides, el servei de menjador, les pautes per les entrades i sortides, el sistema de comunicació amb el/la coordinadora del campus i els/les monitors/es, la roba que han de portar els/les nens/es, el calendari previst,... i es resoldran tots els dubtes que tinguin les famílies d'entrada. Tanmateix, tots els presents estarem disponibles per atendre els dubtes dels pares i mares.

Durant la realització del campus.

Al llarg de l'estada al campus, els pares i mares han de romandre informats d'aspectes com:

- Modificacions en la planificació inicial explicat a la reunió per incidències climatològiques o d'altra tipus.
- Materials, roba, objectes,... que han de portar els nens/es en els dies següents per a la realització de les activitats del casal.
- Menú del menjador.

- Incidències que s'hagin produït amb un grup o amb algun nen/a en concret.

Per a poder informar de tots aquests aspectes es faran servir diferents mecanismes:

- D'una banda, es penjaran informacions sobre modificacions d'activitats, menú diari, fotografies de les activitats que es van fent,... al taulell o espai que ens permetin disposar el centre on es realitza el campus.
- D'altra banda, la coordinadora del campus anirà passant circulars informant dels possibles canvis, de roba o materials que hagin de portar els nens/es,...
- Per últim, la coordinadora del campus realitzarà les trucades a pares i mares que siguin necessàries per poder informar d'incidències que es puguin haver produït amb els/les nens/es.

CAMPUS ESPORTIU I DE LLEURE

ESPORTS + ACTIVITATS LÚDIQUES I EDUCATIVES + AMICS

Els projecte educatiu presentat és personalitzat tot tenint en compte les necessitats dels espais i del col·lectiu de nens i nenes. També, seran pensades les activitats tenint present les edats dels participants. Com a metodologia educativa , presentem el centre d' interès, una eina emprada com a fil conductor de les activitats i els jocs.

El centre d' interès treballa l'adquisició de coneixements i aprenentatges a partir d' activitats lúdico-educatives amb continguts específics per cada àrea.

1. Temàtiques:

1.1 VALLDOLÍMPICS Valldoreix, municipi de l'esport.

1.2 Justificació de la temàtica:

“L'any 2018 Sant Cugat serà Ciutat Europea de l'Esport, tal com ha anunciat, aquest divendres, la comissió avaluadora European Capitals and Cities of Sport Federation (ACES), reconeguda per la Comissió Europea. Per atorgar aquest reconeixement l'entitat ha destacat que la ciutat ha esdevingut un bon exemple fomentant l'esport per a tothom com a instrument de salut, integració i educació respectant els objectius principals d'ACES Europe. A banda destaca la política esportiva desenvolupada els darrers anys amb noves instal·lacions, programes i activitats.

L'alcaldeessa, Mercè Conesa, ha destacat que, “que Sant Cugat esdevingui Ciutat Europea de l'Esport 2018 és un reconeixement a la feina ben feta, tant en el terreny de joc com fora. Per a la

ciutat l'esport s'ha convertit en un element clau de cohesió”.

Conesa ha remarcat que “l'elecció de la ciutat no és una casualitat, és el resultat de molts anys de feina, No només des de l'Ajuntament sinó des de tot el teixit esportiu com clubs i entitats.

De fet, la col·laboració entre tots els actius ha permès que avui haguem rebut aquest incentiu per seguir fomentant l'activitat física a la ciutat.” Document extret de:

<https://www.santcugat.cat/noticia/sant-cugat-sera-ciutateuropea-de-lesport-lany-2018>, 6 d'octubre de 2017.

2 1.3 T'atreveixes a convertir- te en un esportista d'elit?

L' objectiu principal és fomentar l'esport mitjançant l' entorn proper dels nens i nenes, la diversió i les relacions socials. Aquest centre d'interès promou la relació, la col·laboració i l'interès per l'aprenentatge de l'esport i la cultura d'aquest. És un triangle interactiu entre: aprenentatge, esport i espai lúdic.

Cada setmana hi haurà un repte tant físic, mental i social. Els participants hauran de resoldre aquest mitjançant la seves estratègies i eines. És un centre d' interès que promou les vuit intel·ligències (corporal, musical, lingüística, lògic-matemàtica, naturalista, espacial, interpersonal i intrapersonal), segons Gardner (1983).



“Un casal d'estiu amb esperit olímpic”

Els Jocs no són una competició més, són el somni de qualsevol esportista que ha dedicat part de la seva vida a superar reptes i dificultats per aconseguir arribar allà on s'ha proposat. En aquest casal volem seguir l'esperit olímpic duent-lo més enllà del esport

agafant tots els valors que transmet, d'esforç, d'autosuperació però a l'hora d'amistat i companyonia per créixer com a persones i ciutadans. Per aquest motiu el casal es convertirà en unes olimpíades on podrem trobar esport però també altres disciplines, no tan físiques, que transmeten els mateixos valors com la dansa, la cuina o el teatre.

Proposem els següents temes per treballar setmanalment:

Cada anella simbolitza una disciplina:

- Olimpíades de joc d'equip i tradicionals 
- Olimpíades artístiques i escèniques 
- Olimpíades de jocs individuals 
- Olimpíades musicals 
- Olimpíades gastronòmiques 

Objectius principals curriculars : Referent al decret curricular 181/2008 del departament d' educació de Catalunya

- Aprendre amb i a través del altres, gaudir de les relacions tot establint relacions afectives amb actituds d' empatia i col·laboració.
- Identificar-se com a persona tot sentint seguretat i benestar emocional coneixent el propi cos, les seves necessitats i possibilitats, els hàbits de salut, i guanyar confiança en la regulació d'un mateix.

- Conèixer experiències, històries i símbols de la cultura pròpia, generant actituds de confiança i respecte.
- Ser i actuar d' una manera cada vegada més autònoma, resolent situacions quotidianes amb actitud positiva.

Continguts d' aprenentatge de les activitats educatives:

- Exploració del entorn proper
- sortides al nostre entorn més proper, caminar, realitzar esport i realitzar cursos de relaxació o mindfulness.
- Excursió, temàtica esportiva.
- Contes i històries explicades al bosc com a gaudi i interès per la lectura. (Contes referent a la temàtica)
- Taller de cuina un cop per setmana, els tallers proposats fan referència a #HEALTHYRECIPES. (Receptes saludables i hàbits saludables)
- Creacions artístiques amb materials reciclats.
- 1 taller setmanal tot emprant tècniques de reciclatge afavorint la creativitat.
- Gimcanes: Realitzar una gimcana cada setmana referent als temes treballats tot incloent termes com: , reptes, esport, concurs esportiu, olimpíades esportives i d' hàbits saludables...

• **Activitats relacionades amb les 5 disciplines escollides:**

- Olimpíades de joc d'equip i tradicionals
- Olimpíades artístiques i escèniques (art&crafts)
- Olimpíades de jocs individuals
- Olimpíades musicals
- Olimpíades gastronòmiques (taller de cuina)

• **Fun summer Camp**

Conversa en anglès i activitats dirigides en la tercera llengua.

♣ Good Morning routines (petits) - Realitzar el bon dia tot utilitzant (quin dia és avui, quin temps fa, conte i cançons en anglès, flash-cards, jocs amb la nostra mascota...) i circuits de psicomotricitat.

♣ Art&Crafts (petits, mitjans i grans) -Realitzar les activitats artístiques referent a les art plàstiques i cantar/ ballar cançons en anglès.

Totes les temàtiques van acompanyades de l' entrenament de tennis, el curset de piscina i jocs esportius com poden ésser futbol, pàdel, base ball i estones d' esbarjo.

* Acampada tradicional.

NOVETATS:

- Exhibició a la piscina amb pares i fills. Activitat aquàtica per treballar la cohesió família amb el centre esportiu tot emprant la diversió i l'esport.
- El curset de piscina es converteix en un espai lúdic esportiu per realitzar activitats aquàtiques com:

Natació

- Aqua fit pilates
 - Aqua swimming
 - Aquaerobic
 - Waterpolo
 - Aquadancing
 - Aquagym
- El blog, com a eina de comunicació entre famílies i centre esportiu.

CURS INTENSIU DE TENNIS

TENNIS + PISCINA LLIURE + AMICS

.- Per a tots aquells nens/es a partir de 8 anys que els hi agradi el tennis i vulguin iniciar o perfeccionar el seu nivell de joc.

.- **Objectiu:** treball de la tècnica i la tàctica del tennis. Pràctica de situacions de joc.

.- **Metodologia:**

.- Benvinguda i escalfament.

.- Explicació de la sessió i els objectius a assolir.

.- Exercicis on es treballa i fica en pràctica els objectius plantejats.

.- Pràctica de situacions de joc. Jugar punts iniciant la jugada el monitor, punts normals...

.- Tornada a la calma. Avaluació de la sessió i estiraments.

.- **Distribució de l'horari:**

.- De les 9 a 10:30 hores: treball de la tècnica i la tàctica.

.- De les 10:30 a les 11:00 hores: descans i esmorzar (l'han de portar de casa).

.- De les 11:00 a les 12:00 hores: un part del grup treballa les situacions de joc mentrestant l'altre fa piscina lliure.

.- De les 12:00 a es 13:00 hores: el mateix però canviant el grup.

OPCIONS D'HORARI:

.- Matins De les 9:00 fins les 13:00 hores.

.- Migdies De les 9:00 fins les 15:00 hores (inclou el dinar).

.- Tot el dia De les 9:00 fins les 17:30 hores (**Els nens i nenes que es quedin per la tarda, s'afegeixen amb els de la seva edat tant a l'hora de dinar com en el moment de fer activitats lúdiques i educatives per la tarda**).

CURS INTENSIU DE PÀDEL

PÀDEL + PISCINA LLIURE + AMICS

- Per a tots aquells nens/es a partir de 8 anys que els agradi el pàdel i vulguin iniciar o perfeccionar el seu nivell de joc.

- **Objectiu:** treball de la tècnica i la tàctica del pàdel. Pràctica de situacions de joc.

.- Metodologia:

.- Benvinguda i escalfament.

.- Explicació de la sessió i els objectius a assolir.

.- Exercicis on es treballa i fica en pràctica els objectius plantejats.

.- Pràctica de situacions de joc. Jugar punts iniciant la jugada el monitor, punts normals...

.- Tornada a la calma. Avaluació de la sessió i estiraments.

.- Distribució de l'horari:

.- De les 9 a 10:30 hores: treball de la tècnica i la tàctica.

.- De les 10:30 a les 11:00 hores: descans i esmorzar (l'han de portar de casa).

.- De les 11:00 a les 12:00 hores: treball de les situacions de joc.

.- De les 12:00 a es 13:00 hores: piscina lliure.

OPCIONES D'HORARI:

.- Matins De les 9:00 fins les 13:00 hores.

.- Migdies De les 9:00 fins les 15:00 hores (inclou el dinar).

.- Tot el dia De les 9:00 fins les 17:30 hores (**Els nens i nenes que es quedin per la tarda, s'afegeixen amb els de la seva edat tant a l'hora de dinar com en el moment de fer activitats lúdiques i educatives per la tarda**).

STAGE DE FÚTBOL

FÚTBOL + DIVERSIÓ + AMICS

- .- Dirigit a nens i nenes que vulguin gaudir, aprendre i conèixer el món del futbol.
- .- Treballem diferents aspectes amb l'objectiu de que els nens gaudeixin d'una o varies setmanes inoblidables y marxin contents i amb ganes de tornar:
 - .- Millora de la tècnica individual.
 - .- Comprensió de la dinàmica i la tàctica del joc.
 - .- Fomentar la companyonia, la comunicació i la importància de saber treballar en equip dins i fora del món del fútbol.
 - .- Superació personal del jugador.
 - .- Importància del respecte, honestedat i generositat dins del fútbol.
 - .- Torneig de fútbol 3, fútbol 5 i fútbol 7.
- .- Tenim entrenadors qualificats i amb experiència en el món del fútbol.
- .- Coordinat per Jimmy Mas, ex jugador de fútbol professional.

CAMPUS D' AVENTURA

Activitats i equipació:

Dilluns:

EXPEDICIÓ NATURA I SUPERVIVÈNCIA:

9:00h excursió a peu per Collserola, visita a Les Escletxes del Papiol.

14.00h dinar al club.

15.00h Activitats aquàtiques a la piscina.

Equipació corresponent:

- Roba còmode esportiva, pantaló curt, samarreta de cotó o tècnica, calçat adequat (sabatilles de running o trekking, no tennis).
- Motxilla trek: aigua (1L, aprox), esmorzar, crema solar i gorra.
- Bossa piscina: banyador, tovallola, xanquetes i ulleres piscina.

Dimarts:

CAMP BASE:

9.00h Construir campament al bosc.

13.00h activitats aquàtiques piscina.

14.00h dinar al club.

15.00h acabar campament base.

Equipació corresponent:

- Roba esportiva, esmorzar, aigua, crema solar i gorra.
- Bossa piscina: banyador, tovallola, xanquetes i ulleres piscina.

VIVAC A LA NIT:

- Dormir al bosc a les 21.00h
- Sac de dormir, material lliure (coixí, etc) + equipació per dimecres.

Dimecres:

ACTIVITATS AQUÀTIQUES:

9.00h piscina- natació Apnea (busseig a pulmó) – waterpolo- vòlei platja- tennis platja.

14.00h dinar al club.

15.00h piscina: Jocs aquàtics.

Equipació corresponent:

- Roba esportiva, esmorzar, aigua, crema solar i gorra.
- Bossa piscina: banyador, tovallola, xancletes, ulleres piscina, aletes(si en teniu).

Dijous:

MOUNTAIN BIKE:

9.00h excursió en bicicleta de muntanya, Salt d' aigua de la Rierada.

14.00h dinar al club.

15.00h activitats aquàtiques(piscina).

Equipació corresponent:

- Bicicleta de muntanya revisada i a punt, casc, guants, roba esportiva.
- Motxilla bike: aigua (1l aprox), esmorzar i crema solar.
- Bossa piscina: banyador, tovallola, xancletes, ulleres piscina.

Divendres:

PLATJA:

9.00h desplaçament en microbús BTT a Gavà:

Vòlei- tennis- bany- varietat de jocs.

14.00h dinar PICNIC (inclòs)

Equipació corresponent:

- Roba esportiva, esmorzar, aigua, crema solar, gorra, banyador, tovallola i xanquetes.

J. Sebastià Roselló- coordinació d' aventura- 610465422

CAMPUS NATACIÓ SINCRONITZADA (GEMMA MENGUAL)

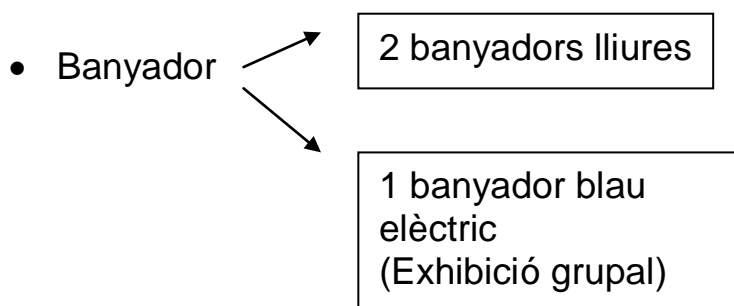
Objectius

- ✓ Treball en equip, nous coneixements i perfeccionament tècnic.

Metodologia

- Benvinguda
- Estiraments i escalfaments
- Explicació de la jornada i els objectius assolir
- Treball de dansa i expressió dins i fora de l' aigua
- Treball de figures FINA
- Utilització de càmeres subaquàtiques
- Autoavaluació mitjançant el treball en vídeo
- Tallers complementaris: entrades, costura, pentinats i maquillatge.
- Preparació per exhibició grupal
- Exhibició final al campus (jornada de portes obertes als pares)

Material que cal portar, per a la natació sincronitzada:



- Gorro, ulleres i pinces pel nas
- Crema solar, tovallola i xancles.
- Roba esportiva: per fer dansa i estiraments, etc.
- Opcional: Estoreta prima per fer exercicis fora de l' aigua

CAMPUS GEMMA MENGUAL

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00 - 9:00	BENVINGUDA				
9:00 - 9:30	ESTIRAMENTS + ESCALFAMENT + EXPLICACIÓ DE LA JORNADA				
9:30 - 10:30	DANSA	EXPRESSIÓ	DANSA	EXPRESSIÓ	DANSA
10:30 - 11:00	DESCANS/ESMORZAR				
11.00 - 13:00	SERIES ESCALFAMENT + SINCRO ESPECIFIQUES + TÈCNICA DE LES FIGURES I REMADES				
13:00 - 14:30	DINAR				
14:30 - 15:15	TALLER ENTRADES	TALLER COSTURA	TALLER PENTINATS	TALLER MAQUILLATGE	PREPARATIUS EXHIBICIÓ
15:30 - 17:30	COREOGRAFIA / PREPARACIÓ EXHIBICIÓ				EXHIBICIÓ PORTES OBERTES

MATERIAL QUE CAL PORTAR

OBLIGATORI:

- .- Venir vestit amb pantaló curt i samarreta esportiva, a ser possible de colors clars.
- .- Motxilla o bossa esportiva.
- .- Gorra i protecció solar (el millor és que vinguin amb la protecció solar posada a casa).
- .- Un got de plàstic dur, com a suport en el cas que sigui necessari utilitzar-ho.

ESPECÍFIC DE CADA ÀREA:

.- Per a la pràctica del tennis:

- Raqueta de tennis. S'ha d'intentar que cada nen/a porti la seva pròpia raqueta - l'organització deixarà a tots els que no en tinguin -. És aconsellable que vinguin marcades amb el nom i cognoms.

.- Per anar a la piscina:

- .- Banyador.
- .- Tovallola de bany o barnús.
- .- Xanquetes.
- .- "Bombolla " en cas de no saber nadar.

- Per a la pràctica del pàdel:

- Pala de pàdel. S'ha d'intentar que cada nen/a porti la seva pròpia pala - l'organització deixarà a tots els que no en tinguin -. És aconsellable que vinguin marcades amb el nom i cognoms.

.- Per a la pràctica del fútbol:

.- Botes/Canyelleres (Espinilleres) / Mitges o mitjons llargs.

.- Bambes per fer les altres activitats .

.- Aigua en bidó o ampolla de plàstic

.- Higiene personal:

1.- Muda de recanvi sencera (fins als 7 anys): samarreta, roba interior, pantaló curt i mitjons.

2. - Dentífric i raspall de dents.

3.- Pinta.

4.- Tovallola petita.

IMPORTANT: EL MATERIAL HA D'ANAR MARCAT AMB EL NOM I ELS COGNOMS DEL NEN / A.

