

Campus Multiesportiu

Del 25 de juny al 3 d'agost–Del 3 al 7 de setembre

Campus Tennis

Del 25 de juny al 3 d'Agost

Estiu 2018



Benvolguts pares i mares,

L'activitat física i de lleure és sobradament coneguda pels seus beneficis tant en infants com en joves per al seu desenvolupament personal. Des del Campus volem oferir un ventall d'activitats per tal que desenvolupin les seves qualitats físiques, intel·lectuals i socials. Tot això oferint sempre un clima lúdic i de diversió per tal que gaudeixin d'un estiu únic.

En el Campus trobem dos pilars fonamentals: l'esport i l'activitat física, i les activitats de lleure.

Tots els esports i activitats seran adaptats a les diferents necessitats segons l'edat de cada nen i nena. El principal esport que es desenvoluparà serà el tennis, des de la iniciació a la competició pels més grans. A part, cada setmana es treballarà un esport diferent, procurant que a través dels jocs hi hagi un aprenentatge que els permeti conèixer millor els diferents esports.

Les activitats de lleure ocupen també una part important en el Campus. Així doncs es faran activitats tant de manualitats, com de teatre o ball, com dinàmiques per fomentar valors entre els més grans.

En totes les activitats pretenem transmetre valors com:

- **L'autoestima**
- **El sentit ètic i moral**
- **L'acceptació de les normes**
- **La responsabilitat i l'autonomia**
- **La relació, cooperació i acceptació dels altres**
- **La millora física i de la salut**
- **El viure noves experiències**
- **Alleugerir l'estrès**
- **L'afany de superació i la disciplina**

La pràctica esportiva per si mateixa no és educativa ni saludable, per la qual cosa s'ha d'orientar i ensenyar correctament.

CAMPUS MULTIESPORTIU

PROGRAMA

GRUP PETITS

9.00 a 9.15 h	Acollida
9.30 a 11.30 h	Tennis i esmorzar
11.45 a 12.45 h	Piscina
13.00 a 14.00 h	Dinar
14.00 a 15.30 h	Descans, pel·lícules, dibuix, tennis taula...
15.30 a 17.15 h	Activitat de tarda: esports poliesportiu, manualitats, balls, jocs...
17.15 a 17.30 h	Recollida

GRUP MITJANS

9.00 a 9.15 h	Acollida
9.30 a 11.30 h	Tennis i esmorzar
11.45 a 12.45 h	Piscina
13.00 a 14.00 h	Dinar
14.00 a 15.30 h	Descans, pel·lícules, dibuix, tennis taula...
15.30 a 17.15 h	Activitat de tarda: esports poliesportiu, manualitats, balls, jocs...
17.15 a 17.30 h	Recollida

GRUP GRANS

9.00 a 9.15 h	Acollida
9.15 a 10.45 h	Activitats: esport poliesportiu, jocs, manualitats, dinàmiques
10.45 a 11.15 h	Esmorzar
11.15 a 13.00 h	Tennis
13.00 a 14.00 h	Dinar
14.00 a 15.30 h	Descans, pel·lícules, dibuix, tennis taula...
15.30 a 17.15 h	Piscina
17.15 a 17.30 h	Recollida

CAMPUS DE TENNIS

L'escola de Tennis organitza a l'estiu el Campus de Tennis, on els alumnes poden gaudir de l'esport que més els agrada i de moltes altres activitats formatives i lúdiques durant tot el dia.

El nostre propòsit és oferir uns entrenaments intensos, amb l'objectiu principal que l'alumnat millori considerablement, mentre gaudeix de la seva passió, el tennis. Al llarg del dia realitzaran entrenaments i competicions de tennis i, a més, a cada jornada hi hauran diferents activitats perquè el resultat sigui dinàmic. També realitzaran pàdel, natació, preparació física, concursos... entre moltes altres activitats. Els grups es definiran segons l'edat i el nivell tècnic de cada alumne. A més, el Campus de Tennis és el moment idoni perquè, qui ho desitgi, pugui introduir-se també en la competició federada.

Edats d'11 a 16 anys.

Màxim 20 inscrits per setmana.

Responsable: Rubèn Auir

Monitors: Ricard Jolonch i Paula Navia

Sortides a tornejos totes les setmanes (Circuit estiu Pere Masip).

PROGRAMA

9h a 9:45h. Preparació Física

9:45h a 10:30h Teoria en aula (psicologia)

10:30h a 11h Esmorzar

11h a 13h Entreno en pista

13h a 14h Dinar

14h a 15h Descans i jocs en sala

15h a 16h Activitats esportives

16h a 17:30h Piscina

NOTA.

Es recomana portar un esmorzar.

Si juguen un partit que coincideix amb l'horari dels dinars, se'ls facilitarà un pícnic per dinar.

Si haguessin de jugar més tard de la seva hora de sortida (17.30h), s'avisarà a la família.

MENÚ

25 de juny	26 de juny	27 de juny	28 de juny	29 de juny
Arròs amb salsa de tomàquet	Patata i mongeta tendra	Pícnic (sortida)	Macarrons a la napolitana	Pizza
Llibrets de llom	Pollastre al forn	Amanida de llegums Truita de patates	Rodó de vedella	Peix del dia
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	Gelat

2 de juliol	3 de juliol	4 de juliol	5 de juliol	6 de juliol
Espirals a la bolonyesa	Pícnic (Sortida)	Patata i mongeta tendra	Arròs tres delícies	Pizza
Truita de patates	Crema de verdures Peix del dia	Pit de pollastre arrebossat	Hamburguesa vedella	Nuggets de peix
Fruita	Gelat	Fruita	logurt	Pa de pessic de xocolata

9 de juliol	10 de juliol	11 de juliol	12 de juliol	13 de juliol
Pícnic (sortida)	Pícnic (sortida)	Espaguetis a la Bolonyesa	Amanida de lleties	Pizza
Amanida russa Pollastre al forn	Verdura del temps amb patata Salsitxes amb guarnició	Peix al forn	Pit de gall d'indi amb guarnició	Croquetes de pollastre
logurt	Flam	Fruita	Fruita	Fruita

16 de juliol	17 de juliol	18 de juliol	19 de juliol	20 de juliol
Arròs tres delícies	Macarrons a la Bolonyesa	Pícnic (sortida)	Amanida de llegums	Pizza
Rodó de vedella	Peix del dia	Patata i mongeta tendra Pollastre al forn	Truita de patates	Calamars a la romana
Fruita	logurt	Fruita	Flam	Gelat

23 de juliol	24 de juliol	25 de juliol	26 de juliol	27 de juliol
Amanida de lleties	Espirals a la bolonyesa	Pícnic (Sortida)	Patata i mongeta tendra	Pizza
Truita de patates i enciam	Peix del dia	Amanida d'arròs Salsitxes de pollastre	Hamburguesa	Gall d'indi al forn
logurt	Fruita	Gelat	Fruita	Pa de pessic de xocolata

30 de juliol	31 de juliol	1 d'agost	2 d'agost	3 d'agost
Patata i mongeta tendra	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida russa	Espaguetis a la napolitana	Pizza
Rodó de vedella	Croquetes de pollastre	Peix del dia	Llom arrebossat	Pollastre al forn
Fruita	logurt	Fruita	Flam	Gelat

3 de setembre	4 de setembre	5 de setembre	6 de setembre	7 de setembre
Patata i mongeta tendra	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de pasta	Puré de verdures	Pizza
Carn estofada	Peix del dia	Croquetes de pollastre	Truita de patates i enciam	Calamars a la romana
Fruita	logurt	Fruita	Fruita	Gelat

*Els menús són orientatius i poden patir alguna variació en funció del mercat. Els dies en què es realitzin sortides es donarà un pícnic (dos entrepans, suc, aigua i fruita).

SORTIDES PROGRAMADES (Campus Multiesportiu)

Dia 27 de juny

- **Sortida a Illa Fantasia**

Anirem a gaudir d'una magnífica jornada.

Adreçat a tots els alumnes.

Desplaçament en autocar.

Dia 3 de juliol

- **Bosc Vertical (Cerdanyola del Vallès)**

Passarem un dia d'esbarjo amb contacte amb la natura.

Adreçat a tots els alumnes.

Desplaçament en autocar

Dies 9-10 de juliol

- **Sortida al RC Nàutic de Vela**

Anirem a passar el dia i realitzarem un Bateig de Vela, que inclou classe teòrica i pràctica (sortida amb vaixell).

Adreçat als alumnes majors de 8 anys.

- **Sortida al Zoo**

Passarem el matí en un espai lúdic i dinarem als parcs del mateix Zoo.

Adreçat als alumnes entre 4 i 7 anys.

Dia 18 de juliol

- **Barranc aquàtic en col·laboració amb el CEC (Berga)**

Anirem a passar el dia a la muntanya i realitzarem un trekking aquàtic. Veurem la flora i la fauna dels rius de Berga i aprendrem com funcionen els rius i els processos que se'n deriven.

Adreçat als alumnes majors de 9 anys.

- **Sortida a l'Skating**

Passarem el matí en un espai lúdic i dinarem al Parc de la Ciutadella.

Adreçat als alumnes entre 4 i 8 anys.

Dia 25 de juliol

- **Sortida al Cosmocaixa**

Passarem un matí veient els experiments i les aplicacions de la ciència a la vida quotidiana.

EN TOTES LES SORTIDES QUE IMPLIQUIN EL DESPLAÇAMENT DE TOT EL DIA, HI HAURÀ SERVEI DE PICNIC. NO OBSTANT AIXÒ, ÉS CONVENIENT QUE ELS ALUMNES VAGIN PROVEÏTS DE SUFICIENT AIGUA.

MATERIAL

→ **Esmorzar:**

Un entrepà petit amb suc, batut o cereals. Els alumnes tenen 30m' per esmorzar tranquil·lament.

→ **Roba de bany:**

Vestit de bany, tovallola i xanquetes de dutxa.

Aquell jove que no sàpiga nedar o nedi amb dificultat, haurà de portar els seus propis braços inflables degudament marcats.

→ **Equip de tennis:**

Raqueta, sabatilles adequades per a la pràctica del tennis, pantalons blau marí, samarreta i gorra. Aquestes dues últimes peces (dues samarretes i una gorra) les facilitarà el Club el primer dia del Campus.

→ **Roba de recanvi:**

Una muda completa.

És imprescindible que tota la roba vagi marcada amb el seu nom

DOCUMENTACIÓ

Els recordem que és imprescindible presentar amb la inscripció:

- Fotocòpia del DNI a la Secretaria del Club.
- Abans del 10 de juny: un Certificat Mèdic del seu fill/a (l'imprès pot adquirir-lo en un estanc i signar-lo el seu pediatre o metge de capçalera), encara que ja hagi participat en edicions anteriors.
- Per a tots els alumnes és obligatori entrar i sortir del club amb la targeta corresponent. **Recordin que és obligatori marcar l'entrada i la sortida**. Si no la tingúes, l'ha de recollir a la recepció/control de pistes.

ESCOLA D'ESTIU DE TENNIS

A més a més del Campus Multiesportiu i del Campus de Tennis, el Club també organitza una escola de tennis en horari de tarda, pensada per continuar amb la pràctica del tennis com es fa durant el curs i amb la mateixa filosofia lúdica i de divertiment a la vegada que aprenem a jugar a tennis.

Els alumnes es distribuïran per grups segons edats i nivells mantenint la qualitat dels entrenaments de les escoles d'hivern.

Edats: 12-18 anys

Responsable: Rubèn Auir

Horari:

18h a 19:30h Entrenaments a pista

19:30h a 20h Piscina

NORMES DE LES ACTIVITATS ESTIVALS

Puntualitat

Es prega als participants a les diferents activitats estivals, observin una màxima puntualitat, tant a l'hora d'entrada per iniciar l'activitat, com sobretot de l'hora de sortida.

El Club posa el numero de monitors suficients per tutelar als participants durant la seva estància a les instal·lacions, des del mateix moment de l'inici de les activitats fins a la seva finalització. Després d'aquest horari el Club no es fa responsable de la vigilància dels menors.

Comportament

Dins dels objectius marcats per a les activitats estivals, un dels més importants és que els participants s'ho passin bé. Per aconseguir-ho, els monitors tenen programades diverses activitats, però per realitzar-les amb èxit és imprescindible el correcte comportament del participants.

No hem d'oblidar que el principal esport que es practica al Club és el tennis, i aquest esport requereix silenci per a la seva correcta pràctica. Per tant, cal evitar fer soroll quan es circula a prop de les pistes; així cridar, barallar-se'n o córrer no està permès.

D'altre banda, obeir les indicacions dels monitors en tot moment i comunicar-los qualsevol incidència, els ajudarà a fer correctament la seva tasca.

Comunicacions

És obligatori emplenar completament el full d'inscripció fent especial atenció a la informació sobre al·lèrgies, malalties, medicació o qualsevol altre dada que el Club hagi de conèixer dels participants.

Durant el període contractat es poden produir canvis que afectin a la informació subministrada. Qualsevol canvi s'ha de comunicar als responsables de les activitats, per escrit, amb la màxima antelació.

Recomanacions

Es recomana a aquells participants en activitats que tinguin una durada de quasi tot el dia portin un petit esmorzar per prendre'l cap a les 11.00 hores.

No es permès que es portin jocs, tipus PSP o similars. Pel que fa a mòbils o reproductors de música, si els porten, cal que els dipositin en lloc segur per evitar-ne pèrdues.

Es recomana evitar al màxim les visites de familiars durant l'horari de les activitats.

Cal que els participants s'apliquin una crema de protecció solar adequada (FPS >30 o 50), de base hidratant (no oliosa), abans de sortir de casa per tal d'evitar cremades, perquè bona part de les activitats es realitzen a l'aire lliure.

Material

Amb la inscripció d'algunes activitats es subministren dues samarretes i una gorra. Els participants en aquestes activitats, hauran de completar el conjunt amb uns pantalons curts de color blau fosc.

Tota la roba que duguin els participants, així com el vestit de bany i tovalloles, ha d'estar marcada amb el nom i cognoms del participant.

NORMAS DE LAS ACTIVIDADES ESTIVALES

Puntualidad

Se ruega a los participantes en las diferentes actividades estivales observen la máxima puntualidad, tanto en la hora de entrada para iniciar la actividad como, sobretodo, en la hora de salida.

El Club pone el número de monitores suficientes para tutelar a los participantes durante su estancia en las instalaciones, desde el mismo momento del inicio de las actividades hasta su finalización. Después de este horario el Club no se hace responsable de la vigilancia de los menores.

Comportamiento

Dentro de los objetivos marcados para las actividades estivales, uno de los más importantes es que los participantes se lo pasen bien. Para conseguirlo, los monitores tienen programadas diversas actividades, pero para realizarlas con éxito es imprescindible el correcto comportamiento de los participantes.

No hemos de olvidar que el principal deporte que se practica en el Club es el tenis y este deporte requiere silencio para su correcta práctica. Por tanto, habrá que evitar hacer ruido cuando se circule cerca de las pistas, por este motivo, chillar, pelearse o correr no está permitido.

Por otra parte, obedecer las indicaciones de los monitores en todo momento y comunicarles cualquier incidencia, les ayudará a hacer correctamente su labor.

Comunicaciones

Es obligatorio rellenar correctamente la hoja de inscripción haciendo especial hincapié en la información sobre alergias, enfermedades, medicación o cualquier otro dato que el Club debiere conocer de los participantes.

Durante el período contratado se pueden producir cambios que afecten a la información suministrada. Cualquier cambio se debe comunicar a los responsables de las actividades, por escrito, con la máxima antelación.

Recomendaciones

Se recomienda que los participantes en actividades que duren casi todo el día lleven un pequeño almuerzo para tomarlo alrededor de las 11 horas.

No está permitido traer juegos tipo PSP o similares. Por lo que respecta a los móviles o reproductores de música, si se traen, será preciso que se depositen en un lugar seguro para evitar pérdidas.

Se recomienda evitar al máximo las visitas de familiares durante el horario de las actividades.

Los participantes deberán aplicarse una crema de protección solar adecuada (FPS>30), de base hidratante (no oleosa), antes de salir de casa para evitar quemaduras, debido a que buena parte de las actividades se realizan al aire libre.

Material

Con la inscripción de algunas actividades se suministran dos camisetas y una gorra. Los participantes en estas actividades tendrán que completar el conjunto con un pantalón corto de color azul oscuro.

Toda la ropa que lleven los participantes, así como los bañadores y toallas, tiene que ir convenientemente marcada con el nombre y apellidos del participante.