

# CAMPUS GIMNÀSTICA I BALL CAMPUS OLÍMPIA D'ESTIU



## Projecte educatiu '19

## Presentació

Amb motiu de les dificultats de conciliar família i feina durant les vacances escolars d'estiu, Uesports Barcelona proposa una oferta d'activitats esportives de lleure per a nens i nenes de totes les edats.

Hem elaborat aquest projecte educatiu per establir unes bases metodològiques, uns criteris educatius i ser una eina per facilitar la tasca de l'equip tècnic.

## Centre esportiu

### Dades generals

El Campus d'Estiu - Uesports Barcelona, està gestionat per la Unió de Federacions Esportives de Catalunya que és un òrgan de solidaritat entre les federacions esportives catalanes i el conjunt de l'esport federat català. Col·labora amb l'administració i assessora la Secretaria General de l'Esport. També forma en els ensenyaments esportius.

La UFEC gestiona vuit instal·lacions a Catalunya, una d'elles és Uesports Barcelona. És un Centre Esportiu Municipal (CEM) on volem fomentar la pràctica esportiva per a la millora de la salut, el benestar i les relacions socials. S'hi ofereixen activitats dirigides, aquàtiques i de sec, cursos de diferents esports individuals i col·lectius i el Campus Olímpia i el Campus de Gimnàstica i Ball.

### Ubicació

Ens trobem al Districte de l'Eixample, al carrer Nàpols 42, Barcelona.

La nostra situació ens permet una gran facilitat de desplaçaments ja que ens trobem al centre i molt a prop dels transports i parcs públics.

Metro L1 / Tren Arc de Triomf / Autobús 54

### Instal·lacions

El centre esportiu està obert pels abonats i abonades durant tot l'any, i puntualment els mesos de juny, juliol i setembre és comparteix amb els participants del campus.

Disposem d'unes àmplies instal·lacions:

Piscina climatitzada	Solàrium natural
Hidromassatge	Pista de vòlei platja
Bany de vapor	Sala de fitnes
Sales d'activitats dirigides	Pistes poliesportives
Sala d'espíning	vestíbul polivalent (600m <sup>2</sup> )
Menjador	Piscina estiu al solàrium (4 a 6 anys)

## Equip de professionals

### COORDINADORS

Encarregat d'organitzar i supervisar el campus.

- Ferran Sierra
- Jose Cano
- Olga Ventura

### CAP D'OPERACIONS

Responsable del centre esportiu i del campus.

- Imma Casarramona

### MONITORS/ES

Porten a terme les activitats del campus amb els nens/es

## Ideologia

Volem un campus on tota la canalla es diverteixi de manera activa, que s'impliqui en el muntatge de les activitats, participi donant la seva opinió, tot provocant sensacions de proximitat i expresant-se amb la màxima llibertat. Fem moltes activitats i hem de tenir en compte que estem interactuant amb infants, per aquest motiu hem de respectar el seu descans fent pauses, hidratant-se...

Potenciem i consolidem hàbits d'higiene com rentar-se les mans abans de dinar, dutxar-se després de l'esforç, com a conducta habitual.

Amb tant d'exercici, cal portar una bona dieta, i per aquest motiu elaborem un menú equilibrat pensat pel desgast diari.

Per a nosaltres és important que els infants actuïn amb llibertat, sense tabús, respectant i donant suport a la resta de companys i companyes, entenent les necessitats i tolerant la ideologia de cadascú. Tots som iguals i alhora diferents, plantejem situacions on tothom té cabuda, les adaptem, utilitzem recursos tant materials com pedagògics per millorar-les. La competició no és imprescindible i alhora esdevé inevitable, treballem la cooperació, la cohesió de grup i la resolució de conflictes quan sorgeixen.

La prevenció de riscos és bàsica, així que, intentem evitar situacions que esdevinguin un perill per molt divertides que siguin i sempre davant un sistema

de seguretat. Comptem amb un protocol d'emergència en cas d'accident.

Sovint les sortides que fem són al medi natural, impliquem als nens i nenes en la seva cura i manteniment. Els donem responsabilitats que els faran sentir part del nostre equip, necessaris.

Expliquem la finalitat de les normes pel bon funcionament i les fem respectar, amb els més grans en debatrem i consensuarem unes altres.

Només podem millorar si som objectius i valorem les opinions que ens arriben, ja sigui verbal o mitjançant enquestes.

## Objectius

### Generals

- Divertir i entretenir als infants a l'hora que aprenen
- Conèixer i practicar diferents esports i activitats de lleure
- Millorar, aprendre i aplicar noves habilitats motrius
- Potenciar el desenvolupament personal de cadascú
- Afavorir les relacions interpersonals mitjançant les situacions de cooperació i treball en equip
- Fomentar el respecte i la tolerància cap a les individualitats de cada persona
- Inculcar i aplicar hàbits saludables, d'higiene, alimentaris, de prevenció d'accidents... útils per a la seva vida quotidiana
- Entendre i aprendre a respectar les normes de les activitats i del campus

### Específics

#### Motrius:

- Desenvolupar, ampliar i dominar les habilitats motrius
- Millorar la condició física
- Conèixer i practicar diferents tècniques esportives
- Adquirir nous patrons de moviments

## Actitudinals

- Aprendre hàbits d'higiene esportiva
- Entendre la importància d'una bona alimentació i un bon descans
- Participar positivament en les activitats respectant les regles, els companys i els monitors
- Establir relacions de companyonia amb la resta de grup, treballar en grup
- Valorar els companys i companyes tal com són
- Responsabilitzar-se de les seves actuacions i pertinences
- Prevenir riscos
- Avaluar i resoldre situacions
- Proposar activitats

## Cognitiu (campus esportiu)

- Reconèixer els diferents esports
- Conèixer les regles bàsiques de cada esport

## Cognitiu (campus gimnàstica i ball)

- Aprendre la tècnica corporal de la gimnàstica
- Desenvolupar tècnica d'aparell, capacitats expressives i musicals
- Reconèixer les capacitats condicionals (flexibilitat, força, resistència i velocitat)
- Conèixer la composició i estructura coreogràfiques
- Conèixer diferents balls treballant amb professionals del sector

## Continguts

### Conceptuals

- Reglaments de diferents esports
- Tècniques de treball individual i en equip
- Concepte de consens i decisions per majoria

### Procedimentals

- Treball individual i en equip
- Procés participatiu
- Acceptació de la normativa de les activitats
- Aplicació i comprensió de les normes de comportament, de seguretat i d'higiene

### Actitudinals

- El desenvolupament personal
- La participació
- La solidaritat
- La tolerància
- La igualtat
- L'ajut
- El respecte a les persones, a l'entorn i al medi natural
- La responsabilitat
- El treball en grup
- L'acceptació de les normes

## Metodologia

Busquem el desenvolupament integral de cada infant i la nostra metodologia es basa en l'aprenentatge significatiu. Els infants no solament escolten sinó que participen i troben la utilitat d'allò que se'ls explica. El treball directe amb els nens i nenes, la proximitat, el diàleg i el dia a dia faran que el monitor conegui cadascú i adapti les activitats a les seves necessitats.

Amb els més petits, de 4 a 7 anys, treballem amb un eix d'animació. Cada torn del campus té una temàtica que fa de fil conductor de la resta d'activitats, el programa és més atractiu i provoca un augment de la implicació tant dels nens i nenes com del monitor. Tot té un sentit! Cada grup tindrà el nom d'algun tret característic d'aquest eix.

## Dades generals del campus

### Campus olímpia

És un campus esportiu lúdic on combinem el lleure, la cultura, la iniciació esportiva, les sortides a la natura i els esports d'aventura.

### Campus de gimnàstica i ball

És un campus amb caire lúdic on desenvolupem contingut i activitats pròpies de la gimnàstica rítmica, artística i el ball.

Va dirigit a...

El campus Olímpia és per a nens i nenes de 4 a 13 anys, nascuts entre el 2015 i el 2006. I el campus de gimnàstica i ball és per a nens i nenes de 6 a 13 anys, nascuts entre el 2013 i el 2006.

### Temporalització

#### **Campus Olímpia**

1r torn: 25-28 juny

2n torn: 1-12 juliol

3r torn: 15-26 juliol

4t torn: 2-10 setembre

#### **Campus de Gimnàstica i Ball**

1r torn: 25-28 juny

2n torn: 1-5 juliol

3r torn: 8-12 juliol

4t torn: 15-19 juliol

5è torn: 22-26 juliol

6è torn: 2-10 setembre

### Horari

De 9 h del matí a 17h de la tarda, tots els nens i nenes es queden a dinar. Tenim un servei de custòdia de 8 a 8:30 h del matí. Preu: 1 euro per dia. A partir de les 8.30 h el servei és gratuït. No hi ha custòdia a la tarda.

**Cal arribar a les 8:50h per poder agilitar el funcionament.**

## Normativa i funcionament

### Entrades

Les entrades al centre esportiu es fan per la porta principal de 8.30 h fins a les 8.50 h. Si el nen o nena té excursió i arriba tard, és molt probable que es quedi al centre esportiu sense poder fer la sortida i l'haurèm de reubicar en un altre grup. Així que us demanem **puntualitat**. Si heu d'arribar tard o us heu d'emportar el vostre fill per algun motiu, fora de l'horari establert, o bé no el porteu al campus, truqueu per avisar al **tel.: 93 265 02 86** o bé envieu un correu [estacio.nord@ufec.cat](mailto:estacio.nord@ufec.cat)

Tenim un servei de custòdia des de les 8 h del matí que el podeu abonar o bé per tornos abans de començar o diàriament a la recepció de les pistes, no cal avisar amb antelació. A les 8 h trobareu un monitor les pistes que facilitarà Per

agilitar l'inici de l'activitat, el primer dia de cada torn al matí, no permetrem que entrin els familiars a les pistes. Només ho podran fer els acompanyants dels grups de 4 i 5 anys.

Els nens i nenes s'hauran de deixar a la porta d'entrada del centre esportiu i els familiars hauran de sortir del passadís d'entrada, el més ràpid possible per no col·lapsar-lo. Si voleu fer alguna consulta, ho podeu fer a la persona que es trobi a la recepció o a l'equip coordinador del campus. Agraïríem als acompanyants del grup de 4 i 5 anys que quan deixin els seus fills/es a les pistes no s'entretinguin massa. Quan abans se'n facin càrrec els monitors d'ells i de la situació, millor, necessitem que ens ho poseu fàcil.

El primer dia de campus assignarem un lloc a les pistes per a cada grup. En aquest punt s'hauran de situar els participants asseguts i en rotllana, tant al començar (8.45 h) com a l'acabar el campus (16.45 h).

### Sortides

La sortida és de 17 h, tots els familiars podran entrar a les pistes per la porta principal, passadís de la dreta. Els grups de campus Olímpia sempre estaran ubicats al mateix lloc amb el seu monitor i per data de naixement. I els grups de campus gimnàstica i ball sempre estaran ubicats al mateix lloc amb el seu monitor. El primer dia de campus heu d'avisar al monitor de la persona que vindrà normalment a recollir el nen o la nena, i si algun dia no fos la mateixa, aviseu a primera hora. Abans de marxar, identifiqueu-vos al monitor i aviseu-lo que us emporteu el nen, és molt important se n'assabenti que ja heu agafat el vostre fill o filla.

Cap nen o nena podrà sortir sol si no disposa d'una autorització. Els que l'hagin portada seran els primers a sortir a les 17 h. Podeu agafar les autoritzacions a la recepció de les pistes, o el dia de la reunió, s'han d'omplir i lliurar al monitor.

Igual que en el moment de l'entrada, us demanem puntualitat i agilitat per no allargar massa el temps de sortida.

Hi ha dies que degut al trànsit o per un motiu puntual no s'arriba de l'excursió a les 17 h, aleshores aviseu els familiars que s'estan esperant a les pistes i anem informant de la situació. Una vegada han arribat, us demanem que deixeu entrar tot el grup i quan el monitor tingui a tothom controlat i al seu lloc, ja podreu agafar el vostre fill.



### Recepció de les pistes

És el punt de trobada del campus, aquí centralitzem les trucades, notes, incidències, dietes puntuals i medicaments... també podeu preguntar pels objectes perduts, en definitiva, és l'espai on hi ha tota la informació del campus durant l'horari de 8 a 17h.

### Material necessari i excursions

El primer dia de campus, a les 17 h, lliurarem una samarreta de campus i la informació del torn amb el menú, la programació, la descripció de les activitats, excursions i el material necessari.

Tots els nens i nenes hauran de portar la samarreta de campus obligatòriament els dies que tenen excursió o sortida, la resta de dies no cal. Sempre hauran de venir amb roba i calçat esportiu, mai amb xanquetes.

El grup de 4 i 5 anys haurà de portar a la motxilla una muda de recanvi marcada amb el nom.

Nosaltres facilitem tot el material necessari per portar a terme les activitats, i per tant només caldrà portar a la motxilla l'esmorzar, la roba de recanvi (4-5 anys) i en el cas que surtin d'excursió la roba que us especificarem al full informatiu. No s'han de portar joguines de casa, ni mòbils, ni objectes de valor, ni diners.

Al Campus Olímpia en els torns de 5 dies, habitualment, fem una mitjana de dos o tres excursions i en els torns de 10 dies, de tres a cinc, depenent de l'edat. Al Campus de gimnàstica i ball fem 1 excursió setmanal i una gimcana de tarda. Agafem diferents tipus de transports públics i contractem autocars privats. No cal portar cap tiquet de viatges. Tenim molta cura a l'hora de fer els trasllats amb transport públic, lliurem a TMB un full amb l'itinerari, horari i nombre de nens/es, sempre estudiem la ruta que suposi menys risc i portem monitors de suport per augmentar la vigilància.

No totes les activitats de les sortides les organitzem nosaltres, contractem serveis a empreses privades especialitzades amb personal preparat i amb unes instal·lacions específiques. Tenim un ventall molt ampli de sortides, moltes les repetim de l'any anterior perquè han tingut molt d'èxit i en fem de noves. El nivell de dificultat i aventura dependrà de l'edat de cada grup.

Per evitar cremades pels raigs solars, us recomanem que tots els dies poseu crema solar a casa abans de venir al campus. Nosaltres ens comprometem a fer-ho durant la resta del dia. Ens ajudaria molt si també vosaltres consciencieu els nens i nenes del perill que comporta no posar-se protecció.

Quan tenen excursió paga la pena que portin un impermeable. El dia de

l'excursió, si plou a primera hora del matí i encara no hem marxat, anul·larem la sortida i ubicarem la canalla a la instal·lació. Si hi ha l'opció de recuperar l'activitat per un altre dia ho farem, tot i que a vegades és complicat per coordinar horaris tant per l'empresa externa com per nosaltres, la nostra intenció sempre és fer-la.

Els monitors porten un mòbil de l'empresa per poder contactar i una farmaciola de primeres cures.

### Accidents i malalties

Treballem amb prevenció a cadascun dels espais que utilitzem, dins i fora la instal·lació. Evitem situacions de risc i prioritzem la seguretat a la diversió. Tot i així, la canalla és canalla i sempre estem exposats al risc de l'accident.

Actuarem en funció de la situació en què ens trobem:

1. Si el nen té febre, algun tipus de virus o malaltia contagiosa, si us plau, us demanem que no el porteu al campus i aviseu a recepció.
2. Si el nen està al campus i es troba malament, trucarem als familiars per valorar què fem, en cap cas se li administrarà medicació, excepte per indicació expressa, en espera que el vingueu a buscar.
3. Si un nen es fa mal al campus i no és greu, nosaltres farem les primeres cures, si és més greu al 112 i si necessita visitar un especialista, truquem el pare/ mare per decidir si portar-lo a la nostra mútua o si preferiu anar vosaltres al vostre metge de confiança.
4. Si el nen té un accident greu, trucarem al 112 i després ens posarem en contacte amb als familiars.

Si el vostre fill ha de prendre alguna medicació, haureu de portar una autorització amb el medicament, l'horari, dosi i entregar-la al monitor, sense autorització no la subministrarem. Si té alguna al·lèrgia cal acreditar-la.

**Tots els participants estan assegurats a una mútua i anirem a L'HOSPITAL DE NENS, carrer Roger de Flor 151-153.**

És molt important que al full d'inscripció constin les possibles al·lèrgies o patologies dels vostres fills, si no ho feu, podem cometre errors de gravetat.

### Reunió de pares i mares - Sala 5

El dijous 9 de juny us convoquem a la Sala 5 per cognoms de la A a la L de 18 a 18.45h i de la M a Z de 19 a 19.45h.

## Servei d'àpats (càtering)

L'empresa de càtering es diu M'penta i ens agrada molt la qualitat del menjar. Tots els monitors i responsables del campus mengem el mateix que els nens i nenes, així que si no estem satisfets amb algun plat ho parlem i ho millorem. El menú està elaborat per una dietista que intenta que sigui el més equilibrat possible.

Anem molt en compte amb les al·lèrgies i cal deixar ben clar si hi ha o no al·lèrgia o bé si és un tema de gust.

El menú consta de dos plats i un postre. El pícnic que donem quan anem d'excursió porta un entrepà i una carmanyola, aigua, suc o fruita i unes galetes.

### **Enguany provarem, per ser més ecològics que porteu els coberts, tovalló i bossa de casa.**

Si el vostre fill necessita alguna dieta especial remarqueu-ho al full d'inscripció i parleu amb les persones responsables del campus, i si algun dia puntual necessita fer dieta ho heu de fer saber a la recepció de pistes a primera hora del matí.

Organitzem 1h de menjador de 13 a 14h al vestíbul, després fem pati fins les 15h amb els nens/es de 6 a 13 anys. Quan els nens/es de 4 i 5 anys acaben de dinar pugem a una de les sales a veure una pel·lícula, a relaxar-se i fins i tot alguns fan la migdiada.

## Recomanacions

Durant el dia els nens i nenes no paren de fer activitat, així que us demanem, que a casa descansin, agafin forces, mengin i dormin bé, si no ho fan, venir al campus pot arribar a ser esgotador i molt dur.

El campus ha de ser divertit i agradable per a tots els nens/es, és un període molt curt i moltes vegades no ens dóna temps a conèixer a fons a cadascun, si a casa detecteu que el vostre fill no vol venir, si us plau, parleu el més ràpid possible amb nosaltres, entre tots treballarem per trobar el motiu pel qual no vol venir i posarem tots els nostres recursos i experiència per solucionar-ho.

És molt important que us poseu en contacte amb nosaltres si el vostre fill requereix d'algun tipus de necessitat o atenció especial. Farem una reunió individual amb vosaltres per rebre tota la informació que ens ajudarà a facilitar al màxim la nostra tasca i garantirà un tracte adequat. Si cal, demanarem un monitor de suport especialista.

Us recomanem que reviseu des del primer dia si els nens/es tenen polls, és fàcil que n'hi hagi, així que si els detectem a temps no s'estendran.

## Programació d'activitats

### Formació de grups

Els grups els fan per edat i els llistats de forma aleatòria, excepcionalment podran sol·licitar anar junts els familiars sempre i quan coincideixin d'edat. La canalla té molta facilitat de relació i es fan amics de seguida.

La nostra ràtio pels grups de 4 - 5 anys és de dos monitors per 16 nens/es i en els grups de 6 a 13 anys un monitor per cada 10. Disposem de monitors de pràctiques que ajuden als grups de més petits i segueixen la seva programació.

A les sortides sempre reforcem el nombre de monitors.

### Grups precampus

- Grup nens/es del 2015 - 2014, 4-5 anys.
- Grup nens/es del 2013 - 2012, 6-7 anys..

### Grups campus poliesportiu

- Grup nens/es del 2011 - 2010, 8-9 anys.
- Grup nens/es del 2009 - 2008, 10-11 anys.
- Grup nens/es del 2007 - 2006, 12-13 anys.

A continuació mostrem un exemple de programació d'un torn per al grup de 4-5 anys del 2015 - 2014.

AINOA		GRUP A		"ELS DINOSAURIS"		4-5 ANYS				
HORARI	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Dijous 22	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
9:00 - 10:00	FORMACIÓ DE GRUPS	Dance Sala 4		Pelelón Pista 4					Sala de Diferenc. Vestibul 4	Jocs Pista 4
10:00 - 11:00	Esmorzar Parc Plant	Esmorzar Parc Plant		Esmorzar Parc Plant					Esmorzar Parc Plant	Esmorzar Parc Plant
11:00 - 12:00	Taller Targeta	Jocs Piletes Vestibul 4		Tallers Distreccions Vestibul 2					Expressió Sala 4	Dibute Vestibul 2
12:00 - 13:00	Expressió Sala 5	Parera Sala 4							Personatges Sala 5	Jocs Tradicionals Sala 5
13:00 - 14:00	DINAR	DINAR		DINAR					DINAR	DINAR
14:00 - 15:00	Relaxació Sala 5	Relaxació Sala 5		Relaxació Sala 5					Relaxació Sala 5	Relaxació Sala 5
15:00 - 16:00	Contes Sala 5			Jocs habilitat Sala 5						Cançons Sala 6
16:00 - 17:00	Reconstrucció Sala 5	NATACIÓ 15:00-16:15h		Canyars Pista 4					NATACIÓ 15:00-16:15h	COMIAT CAMPUS
TERCER TORN										

### Activitats

L'edat dels infants decidirà el tipus d'activitats. De 4 a 5 anys faran precampus, de 6 a 13 anys campus poliesportiu, de 6 a 13 anys Campus gimnàstica i ball.

Precampus engloba activitats més de lleure, lúdiques, d'expressió, relació i d'habilitats bàsiques mitjançant l'eix d'animació. Exemples: expressió corporal, psicomotricitat, tallers, disfresses, tarda de joguines, cangurs, pilota gegant, danses i cançons, dibuix, natació, iniciació esportiva...

Al campus poliesportiu treballam més la iniciació esportiva, els esports d'aventura i habilitats més complexes, com esgrima, bàdminton, bàsquet, futbol, handbol, rugbi, vòlei platja, hoquei, beisbol, tennis taula...

Hem de diferenciar les activitats que fem a la instal·lació i les sortides. Les que fem al nostre centre estan organitzades pels nostres monitors, excepte esgrima i natació que vénen personal tècnic especialista.

Exemples de sortides: waterworld, granja, escalada, vela, circ, gimcana, espeleologia, museus... Al Campus de gimnàstica i ball potenciem la pràctica fisicoesportiva d'iniciació en modalitat individual i manipularem tots els aparells. També de la gimnàstica artística, com la iniciació als aparells i les acrobàcies bàsiques. Farem dansa, balls, zumba i expressió corporal.

## Piscina

L'activitat de piscina es fa a la nostra instal·lació i la sessió la imparteix el nostre personal tècnic especialitzat, a més, sempre hi ha un socorrista i el monitor/a responsable del grup. Fem una activitat lúdica de 45 minuts, una vegada a la setmana. No us preocupeu si el nen o nena no sap nedar, fem grups de nivell i posem material auxiliar per a que tots puguin entrar a l'aigua.

Si el nen no pot fer piscina, aviseu al monitor i intentarem que durant l'estona que dura l'activitat vagi amb un altre grup.

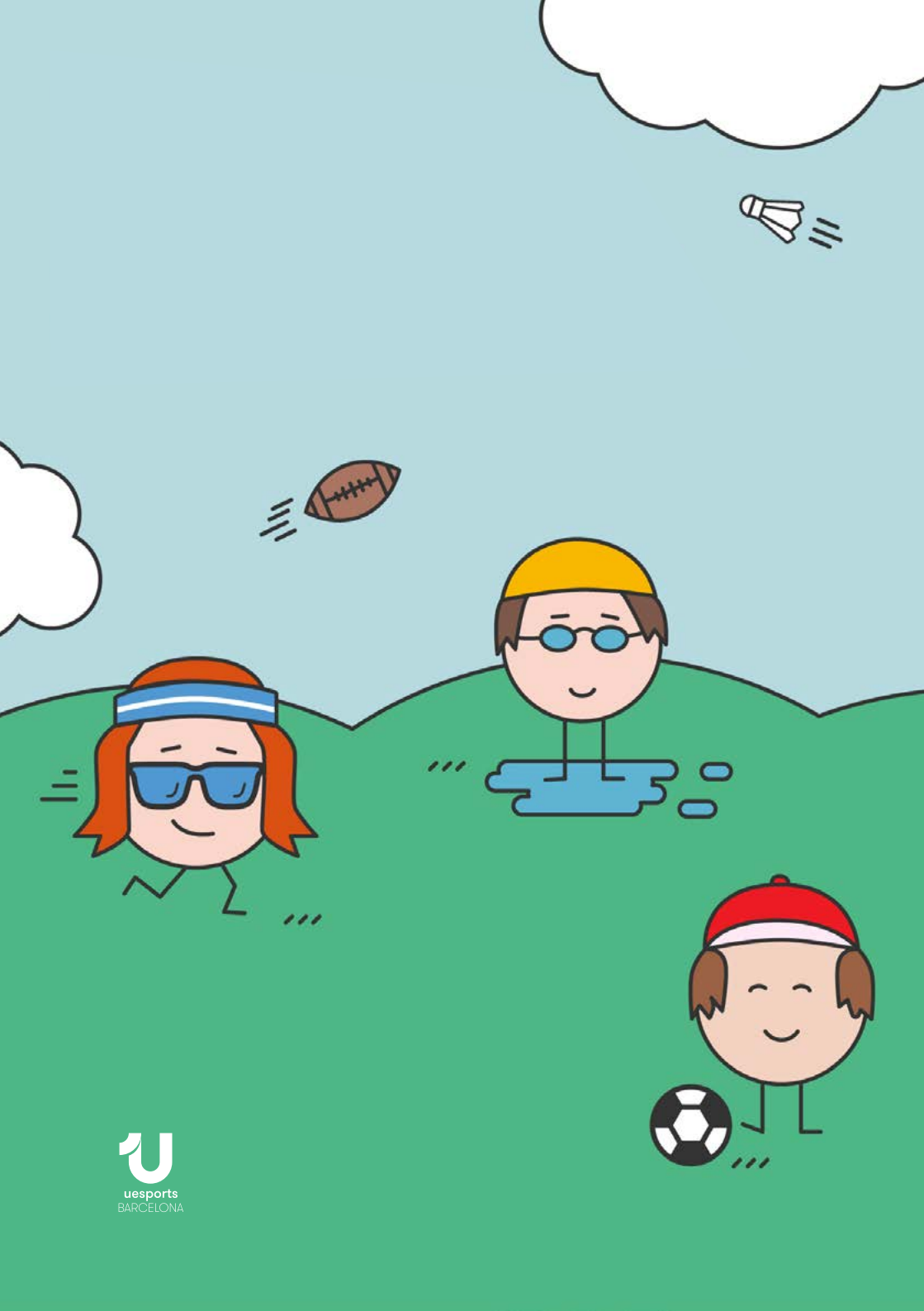
Material necessari: xancletes de piscina (prohibides les de dit), banyador de natació, casquet de bany i tovallola, ulleres qui vulgui i roba interior de recanvi marcada amb el nom.

## Avaluació

Ens agrada millorar i per a nosaltres és molt important la vostra opinió. Durant el campus sempre estem oberts a qualsevol suggeriment. Al final de torn us passarem una enquesta de satisfacció per recollir totes les vostres impressions i la dels vostres fills i filles.

Us volem traslladar la nostra il·lusió per portar a terme aquest projecte. Desitgem compartir amb els vostres fills i filles moments inoblidables, que el campus sigui un temps de diversió i que tots i totes s'ho passin d'allò més bé.

**IMPRESINDIBLE: PUNTUALITAT/ PORTAR MATERIAL NECESSARI**



uesports  
BARCELONA