



PROGRAMA D'ACTIVITATS D'ESTIU AL COMPLEX ESPORTIU EMD VALLDOREIX

Escoles esportives, Tot terreny i Campus de pàdel.

28/06/2021

INDEX:

- Presentació del programa.....2
- Calendari i horaris.....3
- Mesures de protecció i prevenció generals.....4
- Escoles Esportives.....5
- Tot Terreny.....9
- Campus de pàdel.....11

PROGRAMA D'ACTIVITATS D'ESCOLES ESPORTIVES, TOT TERRENY I CAMPUS DE PÀDEL AMB GARANTIES DE SEGURETAT AL COMPLEX ESPORTIU EMD VALLDOREIX

El Complex aglutina més de 16 anys d'experiència treballant les Escoles Esportives i els campus d'estiu, està ubicat en plena natura, a tocar amb la serra de Collserola, i ofereix un programa lúdic-esportiu basat en el desenvolupament físic, emocional, pedagògic, relacional i motivacional de nens i nenes que ho formen cada any.

A més, fomentem els aprenentatges a través de l'esport, el joc i afavorim el propi descobriment d'habilitats i conductes en cada edat.

Entre els serveis destaquen el campus d'esports individuals i col·lectius (Escoles Esportives), el campus d'aventura (Tot Terreny) i el campus de pàdel . Oferim servei de menjador, tallers i curssets de natació.

Els campus d'estiu del Complex fomenten una pedagogia activa en l'educació dels nens/es i la seva localització ofereix un espai privilegiat que ajuda en l'adquisició de coneixements de l'entorn natural, tant important en la situació actual de COVID-19 per poder realitzar activitats en espais lliures.

Treballem a partir de molts anys d'experiència amb un estil propi que ens caracteritza, on el nen/a aprèn més i millor com més participa en l'aprenentatge d'activitats lúdic-esportives i del medi natural. Fem de les estades d'estiu un espai privilegiat que permet l'adquisició de coneixements, de vivències emocionals i socials acompanyant en el desenvolupament personal a través dels valors de l'esport i les activitats lúdiques.

Aquest any, com a situació d'excepcionalitat només el Campus del Tot Terreny farà alguna excursió amb autocars. Degut al risc que contempla la logística. Es recomana afavorir les activitats a l'aire lliure. Tot i això, mantindrem l'essència que ens caracteritza des de fa molts anys i aprofitarem l'entorn on estem per fer les excursions amb les Escoles Esportives.

El complex reuneix una sèrie de condicions que ens facilitaran portar a la pràctica una sèrie d'activitats com poden ser, en el cas de les Escoles Esportives, jocs aquàtics i curssets de piscina, jocs tradicionals a l'aire lliure, esports com l'atletisme, que afavoreixen l'esport individual, jocs amb pilota en espais que es pugui mantenir la distància entre els participants i activitats que

beneficien la conducta dels nens com potser el ioga infantil. A més, remarquem l'aprenentatge, l'educació i les conductes envers el COVID-19 per preservar la salut de tothom.

Aquest any disposem dels espais del Complex (Pistes de pàdel, piscina, zones de gespa i sales d'activitats), l'església protestant (just davant de l'Escola Ferran i Clua) aquí estaran els més petits (P3-P5) amb espais exteriors per fer activitats i aules per fer diferents tallers i protegir-se del sol. Com a novetat disposarem també de la Finca Stern, molt a prop del Condis Vallldoreix. En aquest espai estaran els grups de 1er fins a l'ESO. Tot Terreny i el campus de pàdel a la tarda també en farà ús. Espai de 12 mil metres quadrats que disposa d'una pista de futbol, una pista de bàsquet, una pista de pàdel, diversos espais per practicar esports com voleibol, fresbee, jocs populars...A més disposa de restaurant propi on elaboraran el dinar amb un espai menjador exterior per 100 persones. Tindrem a disposició també un espai interior per protegir-nos del sol amb equips musicals i audiovisuals.

1. CALENDARI I HORARIS

1ª Setmana	2ª Setmana	3ª Setmana
Del 28 de Juny al 2 de Juliol	Del 5 al 9 de Juliol	Del 12 al 16 de Juliol
4ª Setmana	5ª Setmana	
Del 19 al 23 de Juliol	Del 26 al 30 de Juliol	

- Tres campus d'estiu:
 - Escoles Esportives (del 28 de Juny al 30 de Juliol)
 - Tot Terreny (del 28 al 30 de Juliol)
 - Campus de pàdel (del 28 de Juny al 30 de Juliol)
- Hora d'arribada a les 9:00h.
- Preu per setmana
 - De 9-14 h. 85.75 €
 - De 9-17h. 148.67 €
- Cada setmana té dos horaris de sortida:
 - Sortida a les 14h (dinar no inclòs)
 - Sortida a les 17h (amb dinar)

2. MESURES DE PROTECCIÓ I PREVENCIÓ GENERALS

- Els espais de zones verdes amb baix risc de contagi predeterminaran en la seva majoria la realització de les activitats. Farem servir (pistes de pàdel, zones de gespa, pistes poliesportives a l'aire lliure, espais de la natura)
- Es mantindrà un rati d'un dirigent cada 10 participants i aquest es relacionarà sempre amb el seu grup.
- Hi haurà un coordinador responsable . Les seves funcions són vetllar pel compliment de les mesures i protocols que es desenvolupin i d'assegurar que es realitzin correctament les diferents activitats proposades. Així com també garantir la formació i informació cap a les famílies, i cap a la resta de l'equip de dirigents.
- Rentat de mans sistemàtic, caldrà un rentat de mans habitual a l'inici i al final de cada activitat.
- Ús de mascaretes obligatòries en la realització d'activitats. No és necessari l'ús de mascaretes si es mantenen les distàncies de seguretat en les activitats a l'aire lliure. S'utilitzaran mascaretes en el cas que no sigui possible aquest manteniment de la distància.
- Distància de seguretat. El distanciament físic és de 2 metres entre totes les persones que participen de l'activitat .
- Entrades i sortides. Aprofitant els diferents accessos a la instal·lació del Complex (disposem de 4 entrades, Camp de futbol, entrada carrer Brollador Església protestant, Brollador entrada Pàdel i carrer Faisà la Finca Stern). Les persones que recullin els infants i adolescents hauran de guardar també les distàncies fora de la instal·lació.
- Es delimitarà clarament les zones de l'activitat: espai de cada grup de convivència i espai d'activitat. Es poden fer servir espais de forma compartida, sempre que s'utilitzin en grups petits i que garanteixin la distància de seguretat.

3. ESCOLES ESPORTIVES

➤ **DISTRIBUCIÓ DE GRUPS PER EDATS**

GRUP A de P3,P4 i P5

- **ESPAI:** Església protestant, Piscina, espai Complex i natura
- **ACTIVITATS:**
 - Jocs tradicionals a l'aire lliure.
 - Activitats de natura.
 - Jocs i curset de natació a la piscina.
 - Esports i activitats sense contacte físic i proximitat dels tronc superior del cos i les cares.
 - Balls, música, teatre, ioga i altres arts escèniques.
 - Jocs amb pilota.
 - Tallers.
 - Iniciació pre-esportiva
- **HAN DE PORTAR:**
 - Roba esportiva, sabatilles esportives, banyador, tovallola, casquet de bany i xancles de piscina.
 - Mascareta
 - Esmorzar.
 - Una muda de recanvi.
 - El banyador posat des de casa.
 - Protecció solar des de casa i a la bossa.
 - Gorra.

GRUP B 1er i 2on - GRUP C 3er i 4rt

- **ESPAI:** La Finca Stern, sales del Complex, pista de pàdel, zones de gespa, piscina i natura.
- **ACTIVITATS:**
 - 1er i 2on iniciació a l'esport
 - 3er i 4rt tècnica esportiva
 - Atletisme, futbol, bàsquet, handbol, pàdel, Ultimate, esgrima...
 - Cursets de natació diaris.
 - Tallers.
 - Jocs tradicionals a l'aire lliure.
 - Jocs de natura

GRUP C 3er i 4rt i D de 5è a 2on d'Eso

- **ESPAI:** La Finca Stern, sales del Complex, pista de pàdel, zones de gespa, piscina i natura.
- **ACTIVITATS:**
 - Treball específic dels esports (individuals i col·lectius)
 - Activitats de fitness (Spinbike, Tonificació, ball...)
 - Cursets de natació diaris (per nivells).
 - Pàdel.
 - Trekking.
 - Tallers.

GRUPS B, C i D

- **HAN DE PORTAR...**
 - Roba esportiva, sabatilles esportives, banyador, tovallola, casquet de bany i xancles de piscina.
 - Mascareta.
 - Esmorzar i cantimplora per reomplir.
 - Protecció solar des de casa i a la bossa.
 - Cada nen/a haurà de portar una ampolla d'aigua o bidonet personal.

➤ **EL MENJADOR**

- Espai: Instal·lacions del Complex (grups de P3-P5) i Finca Stern (grups de 1er a ESO)
- Sistema per torns, separació de 2 metres i mateixos grups de convivència.
- Empresa encarregada: Empresa de càtering "La cocina de Anuska" i Restaurant "La finca Stern".
- Hi ha diferents menú en funció de possibles al·lèrgies o intoleràncies.
- Menú per celíacs, hipocalòric, sense lactosa, sense porc.
Important comunicar-ho abans possible aquestes especificacions (bústia)
- Els productes utilitzats són de primera qualitat.
- Els monitors dinen amb els nens per tal de donar exemple.

➤ **NOTIFICACIONS**

GRUPS A, B, C i D: LA BÚSTIA

- Les notificacions que s'han de realitzar als monitors respecte als nens/es, es realitzaran a través de la "BÚSTIA". Ubicada en els llocs on deixeu als nens/es.
- **SOBRETOT:** quan vingui a recollir al nen/a una persona diferent al pare o mare, deixeu constància a la Bústia, caldrà anotar el DNI del pare o mare, signar i anotar el nom i cognoms de qui el vindrà a recollir.
- Urgències: Comunicar-ho directament al Complex

-On es farà l'entrada dels nens?

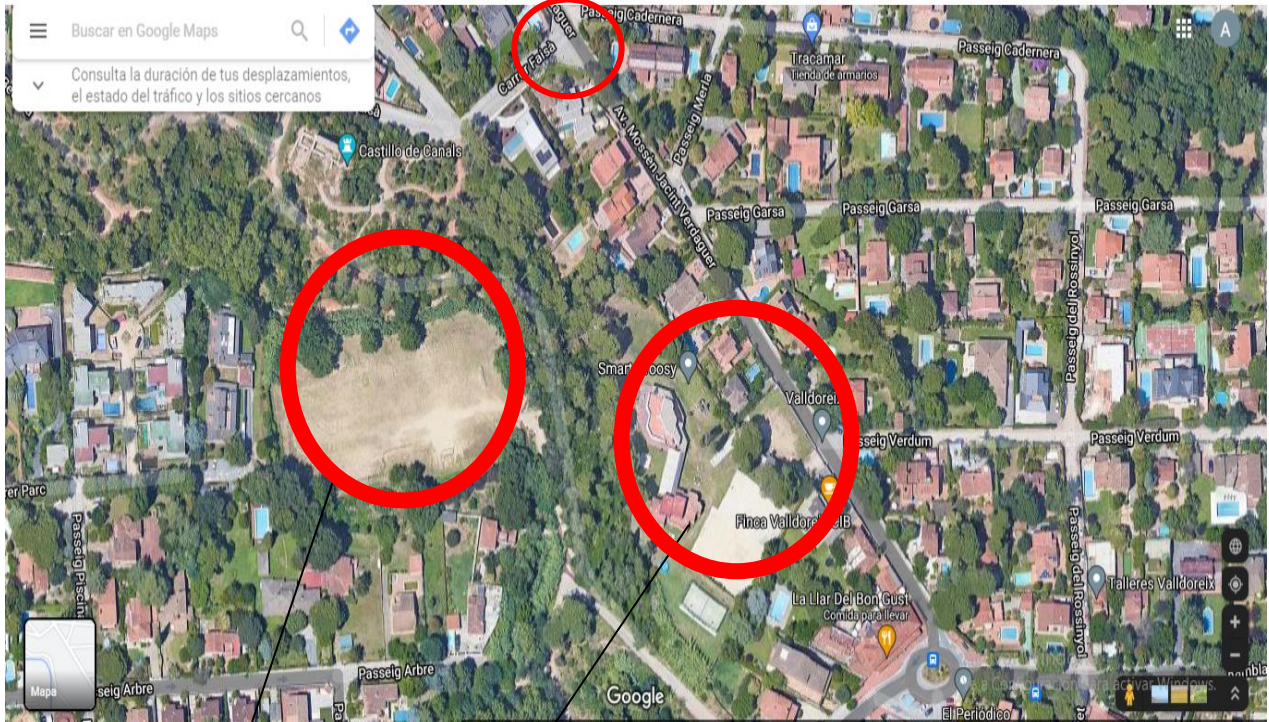
	Entrada el 1er dia	Resta de dies
GRUP A	Església Protestant	Església Protestant
GRUP B	Carrer Faisà (al costat finca Stern)	Carrer Faisà (al costat finca Stern)
GRUP C i D	Carrer Faisà (al costat finca Stern)	Carrer Faisà (al costat finca Stern)

-On es farà la recollida dels nens?

	14:00	17:00
GRUP A	Església Protestant	Església protestant
GRUP B	Carrer Faisà (al costat finca Stern)	Complex
GRUP C i D	Complex	Complex

- **LOCALITZACIÓ DELS ESPAIS**

CARRER FAISÀ, ZONA D'ENTRADA B, C I D RECOLLIDA GRUP B (de les 14:00)



LA FINCA STERN (ESPAI D'ACTIVATS I RESTAURANT PER GRUPS B, C, D I TOT TERRENY)

CAMP DE FUTBOL, ENTRADA TOT TERRENY (ZONA HABILITADA PER ACTIVATS TOT TERRENY I GRUPS B, C I D)



COMPLEX ESPORTIU VALLDORREIX (CAMPUS PÀDEL)

ESLÈSIA PROTESTANT (GRUPS DE P3 A P5)

4. TOT TERRENY

En el cas del Tot Terreny, aquest any, ja començarem a fer excursions com Tibidabo, Illa Fantàsia, Canal Olímpic, Aliene Zone, Platja... a més plantegem activitats i reptes molts interessants i motivants . La natura serà la gran protagonista.: excursions a la muntanya, BTT, raids d'aventura, trekking, gimcanes, curses d'orientació, activitats aquàtiques, activitats de fitness, etc...

➤ DISTRIBUCIÓ DE GRUPS PER EDATS AMB RATIO 1 MONITOR PER CADA 10 PARTICIPANTS

- **ESPai:** Camp de futbol, Finca Stern, espai natura parc de Collserola i piscina Complex.
 - **ACTIVITATS:**
 - Jocs tradicionals a l'aire lliure.
 - Olimpíades esportives (atletisme, beisbol, futbol...)
 - Jocs i activitats aquàtiques a la piscina.
 - Esports i activitats sense contacte físic i proximitat dels tronc superior del cos i les cares.
 - Excursions a la muntanya.
 - Jocs amb pilota.
 - BTT.
 - Raids d'aventura.
 - Trekkings.
 - Gimcanes.
 - Dia Fitness
 - **HAN DE PORTAR:**
 - Roba esportiva, sabatilles esportives, banyador, tovallola i xancles de piscina.
 - Mascareta.
 - Esmorzar.
 - Ampolla d'aigua o bidonet individual
-

➤ EL MENJADOR

- Espai: Restaurant "La finca Stern"
- Menjador exterior per afavorir la ventilació. (en cas de pluja també es disposa de menjador interior"
- Hi ha diferents menú en funció possibles al·lèrgies o intoleràncies.
- Menú per celíacs, hipocalòric, sense lactosa, sense porc. **Important comunicar-ho abans possible aquestes especificacions (agenda o bústia)**
- Els productes utilitzats són de primera qualitat. Menjar kosher
- Els monitors dinen amb els nens per tal de donar exemple.

➤ **NOTIFICACIONS**

LA BÚSTIA

- Les notificacions que s’han de realitzar als monitors respecte als nens/es, es realitzaran a través de la “BÚSTIA”. Ubicada en els llocs on deixeu als nens/es.
- **SOBRETOT:** quan vingui a recollir al nen/a una persona diferent al pare o mare, deixeu constància a la Bústia, caldrà anotar el DNI del pare o mare, signar i anotar el nom i cognoms de qui el vindrà a recollir.
- Urgències: Comunicar-ho directament al Complex

LLOC D’ENTRADA

	Entrada el 1er dia	Resta de dies
GRUPS	CAMP DE FUTBOL (DAVANT CONDIS)	CAMP DE FUTBOL (DAVANT CONDIS)

LLOC DE SORTIDA

	17:00
GRUPS	COMPLEX



5. CAMPUS DE PÀDEL

El Campus de pàdel es l'activitat que menys variacions ha sofert. El pàdel és un esport que s'adapta a tot tipus d'edats, des dels més petits als més grans. Aquest esport complementa el desenvolupament òptim dels nens i joves, treballant aspectes o capacitats tant importants com la coordinació, resistència, força, agilitat física i mental, pressa de decisions, col·laboració i companyerisme.

El campus de pàdel treballa des de el pre-pàdel, és a dir, la familiarització amb l'esport, fins la preparació per la competició. Passant per tres nivells d'iniciació i dos de perfeccionament o tecnificació. Es treballa mitjançant un programa per nivells, a través d'una prova inicial o el seguiment trimestral del nen a la nostra escola, adaptant uns criteris òptims d'ensenyament. Cada nen és agrupat segons el seu nivell d'inici, en grups màxims de vuit alumnes. Cada sessió està desenvolupada segons el nivell del grup i els objectius establerts, seguint el programa i la metodologia adient.

- **ESPAI:** Pistes de pàdel, espais de gespa i piscina del Complex.
- **HAN DE PORTAR:**
 - roba esportiva i sabatilles esportives (Roba esportiva normal o de pàdel si en tenen)
 - Mascareta
 - Gorra i crema solar
 - Pala de pàdel (obligatori com a mesura de seguretat i higiene)
 - banyador, casquet de bany, xanquetes i tovallola
 - Una muda per poder-se canviar si fos necessari.
 - Ampolla d'aigua o bidonet individual per hidratar-se
 - Esmorzar

➤ INFORMACIÓ DE LES ACTIVITATS

NIVELLS:

-PRE-PÀDEL (edat 5-7 anys aprox. + nens que s'inicien amb l'esport)

*En aquesta primera fase d'aprenentatge és pretén aconseguir un desenvolupament òptim de les habilitats motrius bàsiques, treballant aspectes tant importants com la coordinació i l'agilitat física i mental.

L'objectiu amb els més menuts i un nivell de pre-pàdel es familiaritzar-se amb l'esport i els cops bàsics (cop de dreta i cop de revés).

-INICIACIÓ/PERFECCIONAMENT/COMPETICIÓ (nens que tenen un cert domini de l'esport)

*Aprentatge tècnic de pàdel: L'objectiu d'aquesta activitat es adquirir un desenvolupament de la tècnica de l'esport. Es treballaran aspectes com la posició d'espera, la preparació del cop, la posició de les cames, el punt d'impacte i la terminació del cop. Es treballarà el cop pla de dreta, revés, servei, cop plans de parets, cop pla de volea i esmatx, cops tallats, doble paret, globus...

➤ **ACTIVITATS COMUNES PER TOTS ELS GRUPS:**

*Condicionament físic + Jocs: L'objectiu d'aquesta activitat es realitzar activitats, exercicis o jocs amb un component físic, que tinguin una transferència específica a l'esport del pàdel i mantinguin les mesures de seguretat adients i les eines educatives davant l'aprenentatge emocional del COVID-19.

*Tàctica + tècnica de pàdel: L'objectiu d'aquesta activitat es treballar aspectes o capacitats tant importants com l'agilitat mental, la pressa de decisions, col·laboració, companyerisme i el posicionament a la pista. Complementat amb els aspectes tècnics treballats.

*Curs de natació + piscina lúdica: L'objectiu d'aquesta activitat es que el nen gaudeixi de l'aigua a la piscina que disposem a la mateixa instal·lació. Durant 30 minuts el nen realitzarà un curset de natació aprenent els diferents estils de natació i els altres 30 minuts es realitzarà un treball lúdic, dirigit en tot moment pels tècnics.

*Taller/Monogràfic de pàdel/Educació envers el Covid-19: L'objectiu d'aquesta activitat es visualitzar vídeos de pàdel i fer un aprenentatge emocional envers el COVID-19 .

➤ **EL MENJADOR**

- Espai: Restaurant La finca Stern
- Hi ha diferents menú en funció possibles al·lèrgies o intoleràncies.
- Menú per celíacs, hipocalòric, sense lactosa, sense porc. **Important comunicar-ho abans**

possible aquestes especificacions (agenda o bústia)

- Els productes utilitzats són de primera qualitat. Productes Kosher
- Els monitors dinen amb els nens per tal de donar exemple.

➤ **NOTIFICACIONS**

LA BÚSTIA

-
- Les notificacions que s'han de realitzar als monitors respecte als nens/es, es realitzaran a

través de la "BÚSTIA". Ubicada en els llocs on deixeu als nens/es.

- **SOBRETOT:** quan vingui a recollir al nen/a una persona diferent al pare o mare, deixeu constància a la Bústia, caldrà anotar el DNI del pare o mare, signar i anotar el nom i cognoms de qui el vindrà a recollir.
- **Urgències:** Comunicar-ho directament al Complex

LLOC D'ENTRADA

	Entrada el 1er dia	Resta de dies
GRUP INICIACIÓ	COMPLEX (carrer Brollador)	COMPLEX (carrer Brollador)
GRUP PERFECCIONAMENT	COMPLEX (carrer Brollador)	COMPLEX (carrer Brollador)

LLOC DE SORTIDA

	14:00	17:00
GRUP INICIACIÓ	COMPLEX	Carrer Faisà (al costat de la finca Stern)
GRUP PERFECCIONAMENT	COMPLEX	Carrer Faisà (al costat de la finca Stern)



COMPLEX ESPORTIU VALLDOREIX (CAMPUS PÀDEL)

ESLÉGIA PROTESTANT (GRUPS DE P3 A P5)