

# 2024

## CAMPUS PISCINA SANT JORDI

---

### BENVINGUDA

---

*Us donem la benvinguda al Campus Piscina Sant Jordi i us agraïm la confiança dipositada en nosaltres un any més.*

*El nostre objectiu principal és oferir-vos un servei de qualitat, per contribuir a millorar i impulsar un estil de vida actiu i uns hàbits de vida saludables, a través de l'activitat física, l'esport i el lleure.*

*Oferim uns espais i unes activitats totalment planificades i segures, per que infants i adolescents gaudeixin, es diverteixin i aprenguin.*

---

### OBJECTIUS

---

*La proposta que es dona a través de les activitats dissenyades és presentar l'activitat física i l'esport com una forma més per gaudir del temps de lleure i desenvolupar en els infants el gust per les activitats físiques i l'esport.*

#### **PRECAMPUS (4 i 5 anys)**

##### **Objectiu general**

- *Mostrar l'activitat física i l'esport com una forma més de gaudir dels temps de lleure, proporcionant activitats lúdico-físiques adaptades al moment evolutiu, tant físic com cognitiu, dels infants.*

## **CAMPUS POLIESPORTIU (de 6 a 16 anys)**

### **Objectiu general**

- *Presentar l'activitat física i l'esport com un recurs per gaudir del temps de lleure, proporcionant activitats lúdic-esportives per fomentar els hàbits de salut propis de l'activitat física i l'esport.*

---

### **ESPAIS I INSTAL·LACIONS**

---

*Els espais que s'utilitzaran durant el desenvolupament del campus d'estiu formen part de la instal·lació de la Piscina Sant Jordi.*

*Els grups aniran rotant per els diferents espais que ofereix el centre com: gimnàs, piscina, camp de futbol i pista poliesportiva, així com espais del centre en cas de pluja com les sales de d'activitats dirigides i el vestíbul de piscina.*

---

### **ACTIVITATS**

---

*Donem un pes molt important a l'activitat física i l'esport dins del Campus que organitzem. Les activitats proposades poden variar segons les instal·lacions esportives i les seves característiques. Les activitats estan adaptades a les edats del grup i als espais on es desenvolupen.*

<b>ESPORTS</b>	<b>JOCES</b>	<b>ACTIVITATS LÚDIQUES</b>	<b>ACTIVITATS ESPORTIVES</b>
<i>Bàdminton</i>	<i>Jocs de coneixença</i>	<i>Activitats Aquàtiques</i>	<i>Gimcanes esportives i recreatives</i>
<i>Basquet</i>	<i>Jocs tradicionals i lúdics</i>	<i>Tallers</i>	<i>Proves de pistes i orientació</i>
<i>Voleibol</i>	<i>Jocs cooperatius</i>	<i>Contes</i>	
<i>Futbol</i>	<i>Jocs musicals</i>	<i>Dibuix i pintura</i>	<i>Natació (tots els dies matí / dies alterns per la tarda)</i>
<i>Atletisme</i>	<i>Jocs d'aigua</i>	<i>Activitats musicals i expressió corporal</i>	<i>Psicomotricitat (pels més petits)</i>
<i>Handbol</i>			
<i>Hockey</i>			
<i>Esports alternatius (frisbe, beisbol, acro esport, futbol flag...)</i>			

#### **De 4 i 5 anys**

Activitats físiques per treballar i enriquir la motricitat, a través de les màximes experiències motrius possibles.

- **Circuits psicomotrius:** treball de les Habilitats Motrius Bàsiques (saltar, córrer, trepar, llençar, reptar, etc.).
- **Expressió Corporal:** representació de l'emotivitat a través del moviment.
- **Preesport:** treball de les HMB amb implementes esportius. Iniciació de base (màxima simplicitat)
- **Activitats aquàtiques:** jocs d'aigua i recreació a la piscina a diari.
- **Jocs d'aigua.**
- **Jocs populars i lúdics.**
- **Tallers i contes:** de dibuix, caretes i manualitats diverses.

#### **De 6 i 7 anys**

Activitats físiques i esportives encaminades a la pràctica esportiva no específica, buscant l'enriquiment motriu general del nen/a, a través d'experiències motrius de base.

- **Expressió Corporal:** representació de l'emotivitat a través del moviment.
- **Activitats esportives:** Atletisme, futbol, handbol, bàsquet, olimpíades, triangulars esportius i proves de pistes i orientació.
- **Activitats aquàtiques:** recreació a la piscina.
- **Jocs populars, de coneixença i cohesió.**
- **Gimcanes lúdiques i esportives.**

#### **De 8 i 9 anys**

Es donaran a conèixer una representació d'esports, treballant els aspectes bàsics d'aquests; la tècnica, la tàctica i la reglamentació bàsica.

- **Activitats esportives:** atletisme, hoquei, futbol, bàsquet, voleibol, handbol, olimpíades, triangulars esportius i proves de pistes i orientació.
- **Activitats aquàtiques:** jocs aquàtics i recreació a la piscina a diari.
- **Jocs populars, de coneixença i cohesió.**
- **Gimcanes lúdiques i esportives.**

### **De 10 i 11 anys**

*Es donaran a conèixer una representació d'esports, aprofundint en els aspectes més característics d'aquests; els gestos tècnics, els conceptes tàctics més rellevants i la reglamentació.*

- **Activitats esportives:** atletisme, futbol, bàsquet, hoquei, voleibol, handbol, olimpíades, triangulars esportius i proves de pistes i orientació.
- **Activitats aquàtiques:** esports aquàtics i recreació a la piscina a diari.

### **De 12 a 16 anys**

*Es donaran a conèixer una representació d'esports, aprofundint en els aspectes més característics d'aquests; els gestos tècnics, els conceptes tàctics més rellevants i la reglamentació.*

- **Activitats esportives:** bàdminton, handbol, bàsquet, futbol, atletisme, rugby, activitats dirigides, spinning, acrosport i triangulars esportius.
- **Activitats aquàtiques:** esports aquàtics i recreació a la piscina a diari.

---

## **EQUIP DE MONITORS/ES**

---

*Tot l'equip de monitors/es del Campus està compromès de forma activa amb l'àmbit de l'educació i l'esport.*

*La seguretat, responsabilitat i professionalitat són les actituds bàsiques comunes a tot l'equip de monitors/es del Campus. A més a més, del dinamisme, l'experiència i formació acadèmica adient: Llicenciats en CAFE, Diplomats en Magisteri d'Educació Física i d'Infantil, Tècnics en Animació Física i Esportives, Monitor de lleure, Tècnics Aquàtics, entrenadors especialistes del seu esport, etc.*

## HORARI CAMPUS PSJ 2024

### Campus Piscina Sant Jordi 2024

**HORARI TIPUS**

	8.55 a 9.15 h.	9.15 - 10 h.	10.15 - 11 h.	11.15-12.15 h	12.30 - 13 h.	13.25 a 13.30 h.	13.15 a 15.15 h.	15.25 - 16.45 h.	16.55 a 17.00 h.
4 i 5 anys TORTUGUES ESTRELLES CAVALLETS		ESMORZAR (C.)	PSICOMOTRICITAT GIMCANA ESPORTIVA I PREESPORT (G.I.F.)	PISCINA (11.15 - 12.15h)	JOCS MUSICALS I EXPRESIO CORPORAL (G.)			GIMCANA / PISCINA (DL I DX) MANUALITATS / CONTES / DIBUIX JOCS	
6 i 7 anys PEIXOS POPS CALAMARS CRANCS		9.15 - 10 h.	10.15 - 11.15 h.	11.30 - 12.15 h.	12.30 - 13.15 h.			GIMCANA / PISCINA (DM I DJ) / DIBUIX / JOCS / MANUALITATS	
8 i 9 anys DOFINS BALENES TAURONS MANTES		9.15 - 10.15 h.	10.30 - 11.15 h.	11.30 - 12.15 h.	12.30 - 13.15 h.			GIMCANA - ORIENTACIÓ / PISCINA (DM I DJ) / JOCS	
10 i 11 anys A B		9.15 - 10 h.	10.15 - 11 h.	11.15 - 12 h.	12.15 - 13.15 h.			GIMCANA - ORIENTACIÓ / PISCINA (DL I DV) / ACT. LÚDIQUES	
12 a 16 anys C D		9.15 - 10 h.	10.15 - 11 h.	11.15 - 12 h.	12.15 - 13.15 h.			GIMCANA - ORIENTACIÓ / PISCINA (DX I DV) / ACT. LÚDIQUES	

\*\* Dilluns de cada torn, la primera hora es realitzaran jocs cooperatius i de coneixença / \* DIJOUS ES REALITZARÀ UNA GIMCANA LUDICOESPORTIVA

B: Pista de Basquet / C: Carrera / G: Gimnàs / P: Petanca / F: Camp de futbol / ZM: Zona mixta

## ORGANITZACIÓ

- HORARIS:** Torn complet 9 a 17 h / Torn matí 9 a 13.30 h
- Servei d'acollida:** De 8 a 8:50 h. (Preu 2€ diaris). Es pot pagar en efectiu, diàriament o setmanalment a la recepció del campus.
- Entrada mati de 8.55 a 9.15 h.**
- Sortida mig dia de 13.25 a 13.30 h.**
- Sortida tarda de 16.55 a 17.00 h.**

### **ENTRADA I SORTIDA**

- *L'entrada serà esglaonada i flexible, des de les 8.55 h. fins les 9.15h. Es prega puntualitat per tal de poder iniciar les activitats a les 9.15h segons l'horari establert.*
- *Cada grup d'edat disposarà d'un espai diferenciat tant a l'entrada com a la sortida.*
- *Tant l'entrada del matí **(8.55 a 9.15 h)**, la sortida del mig dia (13.25 a 13.30 h.) i la sortida de la tarda (16.55 – 17.00 h.) es realitzarà per la porta del carrer **Comte Borrell**.*
- *Es recomana que cada participant sigui portat i recollit per una persona adulta.*
- ***Les entrades i sortides fora d'horari, caldrà avisar a la recepció de la piscina.***

## 6. ALTRES

- *No subministrarem cap tipus de medicament.*
- *No permetrem l'ús durant l'activitat de cap tipus de joguina o dispositiu tàctil.*
- ***Tots els infants i joves que marxen sols hauran de portar autorització per escrit signada pel pare/mare o tutor/a.***
- ***Tots els infants i joves que els recollirà una tercera persona hauran d'avisar amb antelació via correu electrònic o portant autorització el mateix dia.***
- ***Si el vostre fill/a ha de causar baixa s'agrairà que es notifiqui per escrit amb antelació o el mateix dia pel matí per al bon funcionament de l'activitat.***

---

### QUE CAL PORTAR? CONSELLS PRÀCTICS

---

- *Motxilla d'esquena.*
- *Esmorzar i ampolla d'aigua de casa.*
- *Crema protectora posada de casa i a la motxilla.*
- *Gorra, roba i sabatilles esportives (tancades i amb mitjons)*
- ***Recomanem que tota la roba estigui ben marcada.***
- *S'aconsella cabells llargs recollits.*
- *Tovallola o barnús, banyador, casquet i sabatilles de bany.*
- *Noies, recomanable banyador sencer o calça de bany (no posat de casa).*
- ***Nens/es fins a 4 anys una muda sencera de recanvi, cada dia tornarà a casa.***
- *Lliurarem una samarreta del campus per torn.*

---

**ÉS ACONSELLABLE QUE ELS VOSTRES FILLS/FILLES:**

---

- *Portin sempre gorra i crema de protecció solar.*
- *Portin una cantimplora amb aigua cada dia (millor que una ampolla d'aigua, perquè és reutilitzable).*
- *Portin un entrepà i/o fruita per esmorzar (eviteu la pastisseria industrial).*
- *No portin diners, joguines, ni aparells electrònics a la motxilla*

---

**COMUNICACIONS**

---

- **Contacte i incidències:**  
**SERGI CEBRIÀ (Director campus)**  
**de 9 a 17 h.      934 943 739 i 934 109 261**  
**Resta d'horari    934 109 261**  
**[activitatpsj@natacio.cat](mailto:activitatpsj@natacio.cat)**
- **La Federació Catalana de Natació es reserva el dret de poder modificar puntualment les activitats programades que per motius d'organització sigui necessari.**