



CLUB NATACIÓ
MONTJUÏC

CAMPUS D'ESTIU AL C.N. MONTJUÏC

Del 28 de juny al 30 de juliol
i del 6 al 10 de setembre de 2021
Per a nens i nenes de 3 a 17 anys

UNEIX-TE
A LA NATURA.

VIU UN ESTIU
DE DIVERSIÓ
AL CN MONTJUÏC



ON SOM?

CIUTAT ESPORTIVA CN MONTJUÏC
Segura, 36
08038 Barcelona

☎ 933 318 288

@ campus@cnmontjuic.cat
cnmontjuic.cat



DOSSIER CAMPUS ESPORTIU 2021

INTRODUCCIÓ

Ja ha arribat l'estiu i com cada any el Club Natació Montjuïc organitza el campus d'estiu per als vostres fills/es a les nostres instal·lacions.

Aquest campus té com a objectius principals la pràctica de l'esport i fomentar el companyerisme.

Adreçat a nens/es des de P3 a 4art ESO, practiquen natació, waterpolo, tennis, tallers, vídeos i contes per als més petits o gimcanes i jocs per als joves.

Esperem que gaudiu de l'estiu a la muntanya màgica de Montjuïc!!

OBJECTIUS

L'objectiu del Campus Esportiu del CN Montjuïc és ocupar el temps lliure motivat per les vacances estiuenques dels nens i nenes practicant esport.

Aprofundint en els esports vinculats al nostre Club com són: Natació, Waterpolo i Tennis.... i fent una petita aproximació a altres esports com, Pàdel, Bàdminton, hockey...

A més a més, combinarem els esports amb la pràctica de jocs esportius i tradicionals, sense deixar de banda la part més creativa mitjançant les manualitats i els tallers.

Els professionals del CN Montjuïc implicats en el Campus Esportiu perseguim l'objectiu de fomentar els valors que proporciona l'esport en essència (companyerisme, empatia, capacitat de superació, cooperació), valors tant bàsics com útils en la trajectòria de cada persona. Per tant l'educació en l'esport i el foment dels valors a part de la pràctica esportiva són el conjunt d'objectius que el Club Natació Montjuïc pretén assolir amb la realització del Campus Esportiu.

NORMATIVES

- ▶ Els diferents grups es faran en funció del curs escolar d'enguany.
- ▶ La ràtio establerta de nens/es per monitor és de 6/1 a P3 i P4 i de 10/1 en els altres grups.
- ▶ Tots els nens/es estan coberts per una assegurança d'accidents i una assegurança de responsabilitat civil.
- ▶ La rebuda dels nens/es, a les 09:00 hores es realitzarà a la pista poliesportiva (al costat del pàrking) on els monitors de cada grup passaran llista.
- ▶ La recollida dels nens/es, a les 13:00/13:30 (segons el grup) o a les 17:00 hores i es realitzarà a la porta del restaurant i a la terrassa del Club (respectivament) on també passarem llista, us agraïm que comuniquieu al monitor que heu vingut a buscar els nens i us identifiqueu amb el vostre nom i cognoms.





DOSSIER CAMPUS ESPORTIU 2021

- ▶ Disposem d'un servei d'acollida de 8:00 a 9:00 del matí i de 17:00 a 18:00 de la tarda.
- ▶ El servei d'acollida es realitzarà a l'entrada del restaurant (davant del parc infantil i seran rebuts pel responsable de l'acollida).
- ▶ L'organització, passats 10 minuts, no es farà responsable de tots aquells nens/es que no estiguin al servei d'acollida de tarda.
- ▶ Per garantir el bon funcionament del Campus i la seguretat dels participants, demanen que es respectin els llocs i horaris de rebuda i recollida dels nens. No es permetrà la recollida dels nens en altres punts del Club llevat de casos específics amb prèvia informació a la coordinadora del campus i al monitor responsable de grup.
- ▶ És recomanable que els nens/es portin la roba marcada amb el seu nom.
- ▶ No estem autoritzats a donar medicaments. En casos específics, s'ha d'adjuntar una còpia de la recepta emesa per un facultatiu, on s'indiqui la posologia del medicament i la forma d'administració.
- ▶ Els pares/tutors, han de signar una autorització per a que el monitor responsable pugui administrar la medicació.
- ▶ En cas de patir qualsevol malaltia contagiosa el nen o nena, romandrà a casa fins que estigui perfectament recuperat.
- ▶ Després de la recollida, els pares poden consultar amb els monitors responsables del Campus o amb els coordinadors tot allò que considereu necessari.
- ▶ Les causes meteorològiques no són un motiu de devolució de cap import del Campus ja que els nens/nenes realitzaran activitats alternatives.
- ▶ És molt important haver omplert correctament la fitxa d'inscripció dels nens i nenes, tant les dades personals com les intoleràncies alimentàries o qualsevol característica del vostre fill/a que considereu important d'explicar.
- ▶ És molt important també haver entregat la documentació dels infants: Targeta sanitària, cartilla de vacunació, fotografia i fitxa d'inscripció omplerta i signada.
- ▶ Si aquests documents no estan correctament omplerts i entregats a terme no podrem acceptar la inscripció com a vàlida.
- ▶ En el moment de la inscripció les famílies hauran d'omplir i signar la Declaració Responsable situació pandèmia Covid-19.

MATERIAL I VESTIMENTA

- ▶ Crema solar (ja posada) i a la bossa d'esport
- ▶ Samarreta d'esport, pantalons curts i mitjons
- ▶ Calçat esportiu
- ▶ Gorra
- ▶ Raqueta de tennis
- ▶ Banyador (2), tovallola i sabatilles de bany.
- ▶ Els petits han de dur roba de recanvi que se'ls retornarà el darrer dia de campus.
- ▶ Ampolla d'aigua a la motxilla
- ▶ Esmorzar: Fruita, petit entrepà, galetes....
- ▶ Bossa d'esport
- ▶ Mascareta



ACTIVITAT TENNIS

INTRODUCCIÓ

Es planteja com una activitat específica de formació d'aquest esport, raó per la qual els nens i nenes es distribuïran en Grups de minitennis, Grups d'iniciació o de Perfeccionament, en funció de les edats i dels resultats que determinin les proves de nivell. Totes les classes estan impartides per tècnics especialitzats.

OBJECTIUS MINITENNIS

Treballarem la familiarització amb el medi pilota-raqueta, facilitarem l'aprenentatge i anirem apropant l'alumne al gest adequat i perfeccionament de la coordinació dinàmica general.

OBJECTIUS D'INICIACIÓ

Familiarització pilota-raqueta així com el perfeccionament, el copejament de la pilota i obtenir el control en el cop. Coordinació dels moviments del cop amb el joc de cames. Correcció d'errades i perfeccionar les qualitats físiques i tècniques.

OBJECTIUS PERFECCIONAMENT

Correcció d'errades i perfeccionar les qualitats físiques i tècniques de l'alumne.

EDATS DELS DIFERENTS GRUPS

Minitennis: De 3 a 4 anys

Iniciació: De 5 a 8 anys

Perfeccionament: 8 anys i +

Aquestes edats són un punt de referència, és a dir, no determinaran del tot en quin grup s'integrarà al nen, ja que també es faran proves de nivell.



CURSET NATACIÓ

INTRODUCCIÓ

És l'activitat que està relacionada directament amb el medi aquàtic, enfocada al treball cardiovascular i a la tècnica dels diferents estils de natació.

Els nens i nenes es distribuïran en diferents grups a partir d'edats i nivells. Als matins farem classes de natació combinades amb estones d'esbarjo i a les tardes seran sessions lúdiques.

GRUPS D'ENSENYAMENT: INICIACIÓ

Ensenyança de la pràctica de la Natació per a aquells qui la desconeixen totalment o bé tenen un nivell mínim. Aprenentatge de la relaxació en el medi aquàtic, ús de l'aigua per a desplaçar-se i mecànica respiratòria adient. Ensenyament sistemàtic dels estils.



DOSSIER CAMPUS ESPORTIU 2021

GRUPS D'ENSENYAMENT: INTERMIG

Aquest grup està pensat per a tots aquells que són capaços de nedar 50/100 metres sense cap suplement com ajuda; però als que segurament manca una certa tècnica per evitar esforços innecessaris. Es treballarà la tècnica dels quatre estils per polir l'estil individual, la respiració, els giris i, per descomptat, la condició física

GRUPS D'ENSENYAMENT: AVANÇAT

Per a aquells que neden habitualment i necessiten un entrenament programat i sistemàtic. Es treballarà la correcció dels estils, sortides i viratges, però fonamentalment la condició física

PISCINA LÚDICA

Activitat lliure que desenvoluparem en la franja de tarda, establint jocs dirigits pels monitors o estones de joc lliure, sempre sota la supervisió dels monitors del grup.

ACTIVITAT WATERPOLO

Els beneficis físics de practicar un esport com el waterpolo són molts. És un esport en el qual es posen en pràctica qualitats com la força, la resistència i la velocitat i, al mateix temps, estimula la coordinació, el sentit de l'orientació, l'equilibri i la lateralitat. A més, obtenen una millor circulació, una major capacitat pulmonar o l'enfortiment muscular, entre d'altres. S'ha de tenir en compte que la pràctica continuada del waterpolo és ideal per corregir aquestes males postures dels nens que tant les lesions produeixen en el futur. Si són molts els beneficis físics del waterpolo, no són menys els beneficis emocionals. El waterpolo és un esport d'equip on es desenvolupen valors com la competitivitat, però també la cooperació, el companyerisme i la generositat. La relació que s'estableix entre els jugadors de waterpolo, fins i tot de diferents equips, és de complicitat absoluta.

A nivell personal, el waterpolo també es deixa sentir. Els nens aprenen en aquest esport que les coses s'aconsegueixen per mitjà del treball i de l'esforç. També descobreixen que l'esforç i sacrifici ha valgut la pena per l'emoció i la satisfacció de guanyar un partit. El joc net els transmet valors com l'honestat i respecte al contrari i a l'arbitratge. Els entrenadors proposaran sessions amb diferents exercicis per aproximar als nens i nenes a l'esport del Waterpolo.

JOCES ESPORTIUS

Treball de les capacitats físiques (agilitat, resistència, força....) mitjançant un joc amb unes regles preestablertes i conegudes per tot el grup on l'objectiu és el treball d'aquestes capacitats motrius bàsiques i no tant el resultat com es fa en els esports de competició.

JOCES TRADICIONALS

Jocs amb normes preestablertes i conegudes pel conjunt del grup, la característica principal és que es desenvolupen sense material o amb materials senzills: Joc del mocador, carreres de sacs, corda....



DOSSIER CAMPUS ESPORTIU 2021

ACTIVITAT ESTRELLA

Activitat proposada i consensuada democràticament pel grup, es realitzarà els divendres de cada setmana de campus: gimcana, taller de dansa, representació de teatre, guerra d'aigua...

HORARIS

GRUP 1

P3-P4-P5

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:00 - 09:30	Arribada	Arribada	Arribada	Arribada	Arribada
09:30 - 10:15	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs esportius	Activitat estrella
10:15 - 10:45	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
10:45 - 11:30	Tennis	Tennis	Tennis	Tennis	Tennis
11:30 - 12:00	Psico	Psico	Psico	Psico	Activitat estrella
12:00 - 12:45	Curset natació	Curset natació	Curset natació	Curset natació	Curset natació
13:00 - 14:00	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
14:00 - 15:00	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
15:00 - 16:00	Tallers	Tallers	Tallers	Tallers	Tallers
16:00 - 16:30	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina
17:00	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida

* Porta restaurant. ** Aquest representa l'horari bàsic en quant a planificació d'activitats.

GRUP 2

1r-2n-3r

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:00 - 09:30	Arribada	Arribada	Arribada	Arribada	Arribada
09:30 - 10:15	Tennis	Tennis	Tennis	Tennis	Tennis
10:15 - 10:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
10:30 - 11:15	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs esportius
11:15 - 12:00	Nat/WP	Nat/WP	Nat/WP	Nat/WP	Nat/WP
12:30 - 13:15	Esports	Esports	Esports	Esports	Esports
13:30 - 14:30	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
14:30 - 15:00	Descans	Descans	Descans	Descans	Descans
15:00 - 16:00	Tallers	Tallers	Tallers	Tallers	Tallers
16:00 - 16:30	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina
17:00	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida

* Porta restaurant. ** Aquest representa l'horari bàsic en quant a planificació d'activitats.



DOSSIER CAMPUS ESPORTIU 2021

GRUP 3

4rt-5è-6è-ESO

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:00 - 09:30	Arribada	Arribada	Arribada	Arribada	Arribada
09:30 - 10:30	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs esportius	Jocs Esp
10:30 - 11:15	Nat/WP	Nat/WP	Nat/WP	Nat/WP	Nat/WP
11:15 - 11:45	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11:45- 12:30	Tennis	Tennis	Tennis	Tennis	Tennis
12:30 - 13:15	Tallers	Tallers	Tallers	Tallers	Activitat estrella
13:15 - 14:00	Esports	Esports	Esports	Esports	Esports
14:00 - 15:00	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
15:00 - 16:00	Jocs taula	Jocs taula	Jocs taula	Jocs taula	Activitat estrella
16:00 - 16:30	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina	Piscina
17:00	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida	Sortida

* Porta restaurant. ** Aquest representa l'horari bàsic en quant a planificació d'activitats.

Les activitats es planificaran segons la Normativa establerta pel PROCICAT i el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies en matèria d'educació, dintre del context de la Covid-19.



DOSSIER CAMPUS ESPORTIU 2021

MENÚS

SETMANA 25 - 28 JUNY

Espaguetis bolognesa Croquetes casolanes amb amanida Pa, beguda i fruita	Verdura del temps Hamburguesa amb xips Pa, beguda i fruita	Cigrons estofats Truita de patates Pa, beguda i fruita	Crema de verdures Pollastre al forn Pa, beguda i iogurt	Amanida de pasta Mandonguilles a la jardineria Pa, beguda i fruita
--	--	--	---	--

SETMANA 1 - 5 JULIOL

Macarrons Italiana Nuggets Pollastre amb amanida Pa, beguda i fruita	Llenties estofades Llom rostit amb xips Pa, beguda i iogurt	Amanida de pasta Hamburguesa amb amanida Pa, beguda i fruita	Mongeta, pastanaga i patata Pernillets de pollastre amb enciam Pa, beguda i fruita	Arròs tres delícies Filet de peix arrebossat amb enciam Pa, beguda i fruita
--	---	--	--	---

SETMANA 8 - 12 JULIOL

Crema de verdures Pits pollastre arrebossat amb enciam Pa, beguda i fruita	Amanida d'espirlas Llom rostit amb xips Pa, beguda i fruita	Cigrons estofats Llibrets de pernil i formatge Pa, beguda i iogurt	Macarrons Bolonyesa Medallons de lluç arrebossat amb enciam Pa, beguda i fruita	Verdura del temps Hamburguesa de vedella amb patates Pa, beguda i fruita
--	---	--	---	--

SETMANA 15 - 19 JULIOL

Macarrons amb tomàquet Filet de peix al forn, enciam i blat de moro Pa, beguda i fruita	Amanida rusa Hamburguesa de vedella amb tomàquet natural Pa, beguda i fruita	Mongeta tendra amb patates San Jacobos amb enciam Pa, beguda i fruita	Arròs a la cassola amb salsitxes Croquetes de pernil amb enciam Pa, beguda i iogurt	Llenties estofades Escalopa casolana d'au amb xips Pa, beguda i fruita
---	--	---	---	--

SETMANA 22 - 26 JULIOL

Arròs amb tomàquet Llibrets de pernil amb patates Pa, beguda i fruita	Crema de verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet Pa, beguda i fruita	Amanida de pasta Baretes de lluç amb enciam Pa, beguda i fruita	Verdura del temps Pollastre rostit amb xips Pa, beguda i postres	Llenties estofades Salsitxes amb enciam Pa, beguda i gelat
---	---	---	--	--

SETMANA 29 JULIOL - 2 AGOST

Espaguetis carbonara Croquetes de pollastre amb enciam Pa, beguda i fruita	Verdura del temps Hamburguesa amb xips Pa, beguda i fruita	Llenties estofades Escalopa d'au amb xips Pa, beguda i fruita	Arròs blanc amb tomàquet Truita de patata amb enciam Pa, beguda i iogurt	Amanida de pasta Baretes de lluç arrebossat amb enciam Pa, beguda i fruita
--	--	---	--	--



DOSSIER CAMPUS ESPORTIU 2021

El menú presentat és el menú general, tots aquells nens/nenes que presentin intoleràncies alimentàries o necessitin d'un menú especial, tindran un menú adaptat a les seves necessitats i el més semblant possible al menú general.

És molt important deixar constància de les intoleràncies alimentàries a la fitxa d'inscripció.

Si algun nen o nena necessita algun dia un menú "dieta", us podeu dirigir al monitor del grup qui o comunicarà als responsables del casal que avisaran a cuina.

És condició indispensable entregar la documentació dintre dels terminis marcats: Targeta sanitària, fotocopia cartilla de vacunes, fitxa d'inscripció omplerta amb les dades del nen/nena i signada pel pares o tutors legals: No acceptarem la participació de cap nen o nena que no hagi entregat la documentació o tingui la fitxa d'inscripció sense signar.

Per a qualsevol altra informació, dubte o consulta estem a la vostra disposició:

Carmen González
Marion Mas Labuena

Administrativa del Campus
Gerent CN Montjuïc

Via presencial
Telefònicament
Via e-mail

Oficines del club
93 331 82 88
campus@cnmontjuic.cat