

© CLUB DELFOS



BENVINGUTS/DES AL DELFOS SUMMER CAMP 2022!

Estimats/es pares, mares, tutors i tutores,

Un any més, ens complau donar-vos la benvinguda a tots/es que formareu part del *Delfos Summer Camp 2022*.

El nostre objectiu es que els vostres fills gaudeixen de l'esport, amb una programació d'activitats esportives i de lleure i de la ma d'un equip de monitors especialitzat. Us oferim unes instal·lacions àmplies i segures, amb varietat d'espais a l'aire lliure, sales d'activitats climatitzades, piscina i en un entorn idoni que ens permet gaudir del espai natural del Parc Agrari del Baix Llobregat.

Esperem i desitgem poder complir totes les vostres expectatives i que els vostres fills/es gaudeixen de l'esport.

Una cordial salutació,
Equip Delfos Summer Camp



Index

Entrada i sortida del campus

1. Estructura del campus
 - 1.1 Els grups
 - 1.2 La programació
 - 1.3 Les activitats
2. L'espai
3. La normativa
4. Què cal portar a la motxilla?
5. Contacte



Entrada i sortida del Campus

L'entrada i sortida es farà per la porta de la pista de bàsquet situada al gimnàs, de manera esglaonada per evitar aglomeracions.

La sortida es farà per l'ordre següent: primer sortiran els nens/es que marxen sols a casa. A continuació sortiran per ordre, segons el grup d'edat, essent els més petits/es els primers/es en sortir.

1. L'estructura del campus

1.1 Els grups

Els grups s'organitzaran principalment per grups d'edat (6 a 10 anys i de 11 a 16 anys) separant-se únicament durant l'activitat específica (pàdel o global) i es dividiran en subgrups per mantenir el rati monitor/alumne. A l'hora de portar a terme les activitats es seguirà el criteri d'edat.

Pel que fa a la variant esportiva escollida, tenim 2 opcions: PÀDEL I GLOBAL. Els participants al campus es dividiran en aquests grups únicament quan a la programació toqui dividir-los per aquesta especialitat.

1.2 La programació

Per poder adaptar les activitats a les diferents edats, fem sempre dues programacions, una per nens d'entre 12 i 16 anys i l'altra pels "petits" de 6 a 11 anys.

La programació dels petits/es (de 6 a 11 anys) té un caire purament lúdic i esportiu amb activitats col·lectives, de cooperació, de jocs en equip, etc.

En canvi, la programació dels grans (12 a 16 anys), té una vessant més esportiva i atlètica amb activitats com el zumba, el cycling, boxing, entrenament funcional, combinades amb les activitats temàtiques.

EXEMPLE DE PLANIFICACIÓ SETMANAL

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 a 9:15 h	BENVINGUDA	ACTIVACIÓ	ACTIVACIÓ	ACTIVACIÓ	ACTIVACIÓ
9:15 a 10:15 h	JOC DE LA BANDERA (PETITS)	VOLEY + HOCKEY (PETITS)	RELLEUS (PETITS)	CIRCUIT AGILITAT (PETITS)	GIMCANA (PETITS) SPARTAN RACE (GRANS)
	TBC (GRANS)	DUATLÓ (GRANS)	TRX (GRANS)	FUNCTIONAL TRAINING (GRANS)	
10:15 a 10:45 h	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	
10:45 a 11:45 h	PÀDEL / GLOBAL	PÀDEL / GLOBAL	PÀDEL / GLOBAL	XERRADA NUTRICIÓ (PETITS)	
				FUTBOL (GRANS)	
11:45 a 12:45 h	JOC D'AIGUA (PETITS)	ZUMBA (PETITS)	PÀDEL (PETITS)	FUTBOL (PETITS)	
	VOLEY + BASQUET (GRANS)	PÀDEL (GRANS)	ZUMBA (GRANS)	XERRADA NUTRICIÓ (GRANS)	
12:45 a 13:45 h	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA	
13:45 a 14 h	TORNADA A LA CALMA	TORNADA A LA CALMA	TORNADA A LA CALMA	TORNADA A LA CALMA	TORNADA A LA CALMA



1.3. Les activitats

Modalitat:

PÀDEL:

3 hores a la setmana d'entrenament específic de pàdel. L'objectiu principal en el cas dels més petits/es és que els nens/es passin una bona estona i gaudeixin de d'aquest esport.

Pel que fa a la programació dels adolescents participaran en unes sessions amb un treball més específic.

GLOBAL:

Es practican un gran varietat de disciplines esportives des d'un punt de vista més lúdic fins a un punt de vista més competitiu, sense oblidar-nos de passar una bona estona.

Activitats estrella:

Cada setmana es realitzarà una activitat que es diferenciarà de les que anem fent al dia a dia.

Cada setmana rebreu la planificació amb totes les activitats programades així com les activitats especials i si han de dur algun tipus de material diferent (bicicleta, activitat de cuina, etc).

En totes aquestes activitats, per part del monitoratge, seran remarcats valors com el companyerisme, respecte i esforç.

2. L'espai

Club Delfos aposta constantment per ampliar l'oferta d'activitats dels seus socis i oferir un ventall d'alternatives per a tots els públics. És per això que des del campus ens n'aprofitem d'aquestes magnífiques instal·lacions que tenim i volem que els vostres fills i filles en treguin un bon profit. A part del Club Delfos també tenim altres espais que ens cedeixen les diferents entitats i centres de la zona.



- Club Delfos: Centre neuràlgic del campus. Punt de trobada pels matins i recollida als migdies. Piscina, pista de bàsquet, sala d'activitats dirigides, màquines, solàrium, espai per treball funcional, La Carpa,....
- Pistes de pàdel: Els nens i nenes que hagin triat la modalitat de pàdel, serà la seva segona casa. Els altres grups, també podran gaudir d'aquest espai almenys un cop a la setmana.
- Camp de futbol sala: un espai de gespa artificial on els "futboleros" s'ho passaran molt be!. Aprofitarem el terreny per programar-hi moltes més activitats.
- Institut Joan Miró: ens cedeixen les aules i els patis equipats amb camps de futbol i de bàsquet.
- Institut Miquel Martí i Pol: esmorzarem cada dia al pati de l'institut i farem moltes activitats al poliesportiu en moments de màxima calor al migdia o en dies de pluja.

3 .La normativa

Poques normes però clares, aquest és el missatge que volem donar als pares i als joves. El més important és la bona convivència i el gaudir de totes les activitats que tenim plantejades.

- Puntualitat les activitats s'iniciaran puntualment a les 09:00h del matí , passant llista. Recordem que tenim servei d'acollida gratuït i els nens i nenes poden venir a partir de les 8'00 h. Les activitats diàries finalitzaran a les 14 h. Qualsevol variació , serà comunicada amb antelació.
- Assistència: qualsevol falta d'assistència o retard, s'haurà de comunicar. Els avisos seran via telefònica o per escrit, fets i firmats pels pare o la mare. El club es reserva l'opció de verificar-los.
- Conducta: tota conducta greu o que pugui afectar particular o col·lectivament a l'harmonia i bon funcionament del grup o integritat de persones o instal·lacions, serà comunicada als pares. Tolerància zero en contra actituds que ataquin grups vulnerables. Cap actitud de bulling, masclista, homòfoba, racista, ...
- Dret d'expulsió: Club Delfos es reserva l'opció d'expulsar del campus a tot aquell que, per la seva actitud i comportament, perjudiqui al grup o al desenvolupament de les activitats.
- Esmorzar: tindrem un temps de descans. Si es considera, poden portar algun refrigeri. Tractar d'evitar brioixeria i / o entrepans oliosos.
- Mòbils: per lògica, només es podran utilitzar els mòbils en els temps de descans. Els pares que vulguin posar-se en contacte amb els seus fills, podran fer-ho trucant directament al club. Únicament en les sortides, podran tenir els mòbils oberts.
- Vestimenta: donat el tipus d'activitats que desenvoluparan, serà obligatori portar roba adequada per la pràctica esportiva.
- Piscina: per seguretat i higiene, les normes d'ús a la piscina han de ser estrictes. El banyador és per utilitzar-lo únicament en el temps de piscina, no es podrà dur durant la pràctica esportiva del matí . No s'acceptarà portar calçotets sota el banyador. El cabell llarg haurà d'estar sempre recollit. Cal portar tovallola de piscina i xanquetes.



4. Què cal portar a la motxilla?

Tots els dies:

- ✓ Roba d'esport (us recomanem marcar-la amb el nom)
- ✓ Calçat esportiu adequat. Preferiblement els que s'han apuntat a la modalitat de pàdel portar calçat específic. Si no es té, no cal comprar!
- ✓ Pala de pàdel (si no en teniu, el club us en deixa una)
- ✓ Samarreta de recanvi
- ✓ Esmorzar (recomanem entrepans poc greixosos i evitar brioix industrial)
- ✓ Ampolla d'aigua
- ✓ Tovallola
- ✓ Protecció solar
- ✓ Gorra
- ✓ Banyador
- ✓ Xanquetes

Per les activitats que realitzarem de forma puntual i que necessitem material o roba especial us anirem fent arribar circulars. Com per exemple sortida bicicleta, pistola d'aigua, roba vella per embrutar, ingredients pel taller de cuina, etc...

5. Contacte:



Es important comunicar al monitor que rep als alumnes del campus qualsevol incidència o observació. També us podeu comunicar de manera telefònica amb la recepció del club al 93 474 16 86 per a qualsevol assumpte d'urgència.

☎ 93 474 16 86 - 93 377 67 14

✉ clubdelfos@clubdelfos.es

📍 c/Verge Montserrat, s/n 08940 Cornellà de Llobregat

🌐 www.clubdelfos.com

Segueix tota l'actualitat del Campus a les nostres xarxes socials:   @clubdelfos

Gràcies per confiar en Club Delfos!!!

