

CAMPUS ESTIU 2020



OBJECTIUS GENERALS

Aquests són els objectius generals que ens hem establert de cara al Campus de Futbol 2020.

- Apreciar i practicar l'activitat física per al benestar a través sobretot de futbol i de jocs lúdics
- Participar en activitats grupals que estableixin les relacions de cooperació per assolir objectius comuns, evitant discriminacions per característiques personals, de gènere socials i culturals.
- Generar una imatge de un mateix i de les seves aptituds i possibilitats, desenvolupant activitats de manera autònoma i equilibrada, valorant el seu esforç i la superació d'activitats.

OBJECTIUS ESPECÍFICS I ESPORTIUS

Pel que fa als objectius específics i a nivel esportiu en destaquem els següents.

- Millora de la tècnica futbolística
- Assoliment de noves estratègies defensives i ofensives
- Millorar la interacció i relació amb els integrants de l'equip
- Participar i col·laborar en totes les activitats inherents al futbol, independentment de les seves habilitats i capacitats per assolir aquests objectius.



CAMPUS ESTIU 2020



CONTINGUTS DEL CAMPUS

L'eix central del campus serà el futbol en totes les seves vessants. Es treballaran els següents conceptes:

ESCALFAMENT

- La importància de l'escalfament
- Preparació física
- Exercicis bàsics de futbol

TÈCNICA

- Divereses maneres de xutar la pilota
- Com regatejar els adversaris
- Tipus de passes al futbol
- Xuts a porta
- Diversos driblatges amb equipació esportiva
- Autopassis, parets, trenes...
- Partits al primer toc, dos tocs, normal...
- Mundialets: tots contra tots, per parelles, de tres en tres...
- Jocs: Rondos, rellotge...



ESTRATÈGIES OFENSIVES I DEFENSIVES

- Atac
- Fora de joc
- Treure còrnors i faltes de llarga o curta distància
- La defensa
- Col·locació de barreres i estratègies de contraatac
- Partits de futbol de 3x3, 4x3...

VALORS

- Jocs de cooperació
- Curiositat i interès per aprendre a jugar en grup
- Respecte pels companys
- Valorar els companys a cadascuna de les seves funcions i establir una relació de companyerisme i joc en equip.

CAMPUS ESTIU 2020



PROPOSTA D'HORARI DIARI

Aquest horari pot ser modificat en funció de les indicacions de Salut Pública.

8 a 9 h - Acollida. Rebuda dels participants i preparació per a les activitats.

9 a 9.30 h - Escalfament i adaptació a la tasca del dia. Si és possible aquesta activitat es realitzarà

9.30 a 10 h - Tècnica del futbol.

10 a 10.20 h - Descans i hidratació. Higiene de prevenció (rentat de mans).

10.20 a 11 h - Estratègies ofensives i defensives

11 a 11.30 h - Descans i hidratació. Entrepà.

Higiene de prevenció (rentat de mans).

11.30 a 12.15 h - Activitats futbolístiques: partits, 3x3, 4x3...

12.15 a 12.30 h - Descans i hidratació. Higiene de prevenció (rentat de mans).

12.35 a 13.50 h - Activitats lúdiques, jocs d'aigua, jocs tradicionals...

13.50 a 14 h - Sortida del grup de matí.

14 a 15.30 h - Rentat de mans, dinar i descans.

15.30 a 16.50 h - Torneig de futbol o partidets.

16.50 a 17 h - Sortida del grup de tarda.

NORMES BÀSIQUES

El campus s'acull a unes normes bàsiques de comportament:

- Complir amb els horaris establerts
- Cuidar les instal·lacions i els materials amb que es treballa
- No tenir comportaments que atemptin contra els altres participants com humiliacions, insults o intimidacions.
- Portar l'equipació que l'identifiqui com a integrant del campus
- No portar objectes de valor. Cadascú es farà responsable de les seves pertinenècies.
- Hidratar-se cada vegada que ho autoritzin els monitors.
- Cap participant podrà abandonar el campus sense el consentiment o autorització dels seus pares o tutor legal.

CAMPUS ESTIU 2020



MESURES COVID 19

Rentat de mans sistemàtic:

- S'entrenarà als infants i adolescents en la tècnica de la rentada de mans efectiva (OMS, 2020).
- Les mans es rentaran a l'arribada i a la sortida dels infants, abans i després dels àpats, abans i després d'anar al WC, abans i després de les diferents activitats i després d'esternudar.
- Existiran diversos punts de rentada de mans, amb disponibilitat de sabó amb dosificador, tovalloles d'un sol ús i/o assecador
- En punts estratègics (menjador, entrada, espais...) es col·locaran dispensadors de solució hidroalcohòlica.

Distanciament físic:

Entrades i sortides.

- Les entrades i sortides dels casals i campus es faran en intervals de 15 minuts per evitar aglomeracions.
- Es podran simultaniejar diferents torns i accessos al centre, sempre que hi hagi una distància entre ells, d'almenys 10 metres.

Menjador

- Es garantirà una separació mínima de 2 metres entre les taules del menjador.
- En taules grans, es deixarà una cadira de separació entre infants de manera que cada nen, nena o adolescent no tingui cap altre infant/jove al davant ni als costats.
- Per raons d'espai, pot ser que els àpats es realitzin per torns.
- Es realitzarà neteja i desinfecció de les taules després de cada àpat i de l'espai del menjador un cop al dia.

Activitats.

Els jocs i les activitats esportives i/o de lleure es realitzaran amb un màxim de 10 infants o joves per tal de facilitar les mesures de distanciament físic.

Llistats de comprovació de símptomes

- A l'arribada dels infants i joves es farà una comprovació de la temperatura amb termòmetres frontals, que quedarà registrada diàriament.
- Els infants/joves han de venir al casal/campus acompanyats sempre d'un adult que pugui deixar constància de l'estat de salut del participant.

CAMPUS ESTIU 2020



QUÈ HAN DE DUR

Els participants han de:

- Venir vestits amb roba esportiva (pantaló curt, samarreta del casal, mitgetes i calçat esportiu).

També hauran de dur una motxilla amb:

- Esmorzar, preferentment un entrepà amb una peça de fruita
- Gorra
- Protecció solar
- Tovallola
- Ampolla d'aigua (no de plàstic) etiquetada amb el nom del nen
- Xanquetes
- Neceser amb gel de bany i xampú
- Roba de recanvi (roba interior, samarreta, pantaló i calçat)



Els pares, mares i/o tutors seràn inclosos en un grup de whatsapp per facilitar l'intercanvi d'informació i la interacció entre les famílies i el casal.

US RECORDEM QUE LA REALITZACIÓ DEL CASAL AIXÍ COM EL SEU CONTINGUT I LES CONDICIONS QUE EL REGEIXEN PODEN CANVIAR EN FUNCIÓ DEL PROTOCOL QUE ESTABLEIXI LA GENERALITAT DE CATALUNYA I EL DEPARTAMENT DE SALUT PÚBLICA