

**PROGRAMACIÓ
DEL CAMPUS
DIVER ESPORT**



**SÓN LA
BOMBA!**

CAMPUS DIVER ESPORT



AJUNTAMENT DE
SantCugat

OMET

Oficina Municipal d'Esports per a Tothom



Introducció

És una activitat destinada a conèixer altres esports a més a més dels esports col·lectius més coneguts.

Desenvolupar el propi cos a través de les diferents activitats, esportives, aquàtiques, a la natura o mitjançant tallers.

També buscarem el sentiment de grup, la importància de les relacions personals, la cooperació i el diàleg.



OMET

Oficina Municipal d'Esports per a Tothom



Horari general

Horari	Activitat
9.00 a 11.00h	Activitat esportiva
11.00 a 11.30h	Esmorzar
11.30 a 13.30h	Activitat esportiva o aquàtica
13.30 a 14.30h	Dinar
14.30 a 15.15h	Jocs tranquils d'interior
15.15 a 16.45h	Tarda a la carta
16.30 a 17.00h	Berenar



Serveis

- **Servei d'acollida:** de 8.00 a 9.00h i de 17.00 a 18.00h (gratuïta, no cal inscripció prèvia)
- **Servei menjador:** dinar i berenar (opció tot el dia). Cuina pròpia.
- **Servei d'autocar:** desplaçament fins la piscina.
- **Samarretes identificatives:** se'ls regalarà dues o més samarretes (segons torns).

PROGRAMACIÓ DEL CAMPUS DIVER ESPORT



SÓN LA
BOMBA!

Què cal portar

DIVER ESPORT

Roba i calçat esportiu

Crema solar (posar a casa i abans de la piscina)

Esmorzar

Cantimplora o ampolla d'aigua

Banyador i casquet de bany

Tovallola

Ulleres de natació (opcional)

Motxilla

Xancletes

Bicicleta, CASC (Obligatori) i càmera.

Es recomana que tota la roba estigui marcada.
Es donarà a cada participant un equipament esportiu.



OMET Oficina Municipal d'Esports per a Tothom



Programació

www.omet.santcugat.cat

1R TORN	Dilluns, 1 juliol	Dimarts, 2 juliol	Dimecres, 3 juliol	Dijous, 4 juliol	Divendres, 5 juliol
de 8:00 a 9:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta
de 9:00 a 10:30h	Presentació + jocs	Esport amb implements	Rocòdrom	Jocs	Sortida BTT
de 10:30 a 11:00h	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
de 11:00 a 13:15h	Esports col·lectius	**PISCINA	Rocòdrom	**PISCINA	Sortida BTT
de 13:30 a 14:30h	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
de 14:30 a 15:00h	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat
de 15:00 a 16:30h	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*
de 16:30 a 17:00h	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR
de 17:00 a 18:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu*

***Piscina: curset dirigit, jocs a l'aigua dirigits i estona lliure controlada.*



OMET

Oficina Municipal d'Esports per a Tothom

Programació

www.omet.santcugat.cat

2n TORN	Dilluns, 8 juliol	Dimarts, 9 juliol	Dimecres, 10 juliol	Dijous, 11 juliol	Divendres, 12 juliol
de 8:00 a 9:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta
de 9:00 a 10:30h	Presentació + jocs	Iniciació a l'Esgrima	Gincama	Atletisme	Multilliga
de 10:30 a 11:00h	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
de 11:00 a 13:15h	Esports Alternatius**	**PISCINA	iniciació al Golf - Golf sant cugat	**PISCINA	Multilliga
de 13:30 a 14:30h	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
de 14:30 a 15:00h	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat
de 15:00 a 16:30h	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*
de 16:30 a 17:00h	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR
de 17:00 a 18:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu*

***Piscina: curset dirigit, jocs a l'aigua dirigits i estona lliure controlada.*

***Esports alternatius que no son tant coneguts com: Tamborí, Ultimate, Korfbal*





Programació

www.omet.santcugat.cat

3r TORN	Dilluns, 15 juliol	Dimarts, 16 juliol	Dimecres, 17 juliol	Dijous, 18 juliol	Divendres, 19 juliol
de 8:00 a 9:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta
de 9:00 a 10:30h	Presentació + jocs	Cursa d'orientació	Esports Col·lectius	Jocs	Tibidabo
de 10:30 a 11:00h	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
de 11:00 a 13:15h	Esports Alternatius **	**PISCINA	Arts Marcials	**PISCINA	Tibidabo
de 13:30 a 14:30h	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
de 14:30 a 15:00h	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Tibidabo
de 15:00 a 16:30h	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*	
de 16:30 a 17:00h	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR
de 17:00 a 18:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu*

**Esports alternatius que no son tant coneguts com: Tamborí, Ultimate, Korfball

*Piscina: curset dirigit, jocs a l'aigua dirigits i estona lliure controlada.





Programació

www.omet.santcugat.cat

4t TORN	Dilluns, 22 juliol	Dimarts, 23 juliol	Dimecres, 24 juliol	Dijous, 25 juliol	Divendres, 26 juliol
de 8:00 a 9:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta
de 9:00 a 10:30h	Presentació + jocs	Jocs	Platja	Esports amb implements	Multilliga
de 10:30 a 11:00h	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
de 11:00 a 13:15h	Esports Alternatius **	**PISCINA	Platja	**PISCINA	Multilliga
de 13:30 a 14:30h	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
de 14:30 a 15:00h	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat	Platja	Joc lliure controlat	Joc lliure controlat
de 15:00 a 16:30h	Tarda a la carta*	Tarda a la carta*		Tarda a la carta*	Tarda a la carta*
de 16:30 a 17:00h	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR	BERENAR
de 17:00 a 18:00h	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta	Acollida gratuïta

**Tarda a la carta, diferents activitats programades conjuntament monitors-nens/es de caire esportiu i lúdic recreatiu*

**Esports alternatius que no son tant coneguts com: Tamborí, Ultimate, Korfbal

**Piscina: curset dirigit, jocs a l'aigua dirigits i estona lliure controlada.





Piscina – Parc Central

- **Estructura:** 1ª part de curset, 2ª part jocs dirigits 3ª part temps lliure controlat i acotat.
- **Metodologia:** Adaptem les activitats a tots els nivells. Material de flotació
- **Normativa:** Cada dia recordar la normativa als nens/es i vetllar perquè es compleixi.
- **Equip humà:** Monitors dins i fora de l'aigua.
- **Desplaçament:** Autobús

**PROGRAMACIÓ
DEL CAMPUS
DIVER ESPORT**



**SÓN LA
BOMBA!**

MOLTES GRÀCIES
Responsable: Emma Morera

662651993

Oficina Municipal d'Esport per a Tothom
Passatge Baró de Coubertain, 5
08172 Sant Cugat del Vallès
Telf. 935 657 090
omet@teampartners.net



AJUNTAMENT DE
SantCugat

OMET Oficina Municipal d'Esports per a Tothom