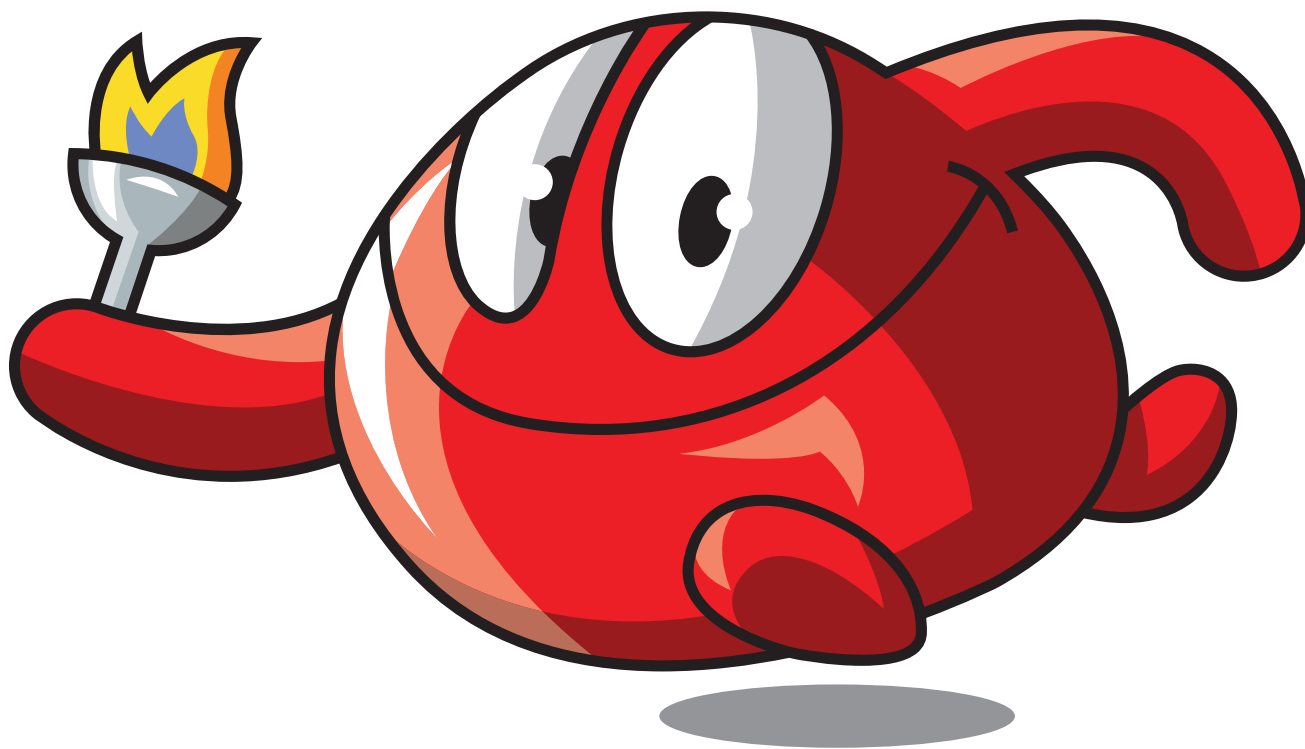


CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

N O J O



野城

ELS NOSTRES JOCS

PROGRAMACIÓ CAMPUS D'ATLETISME

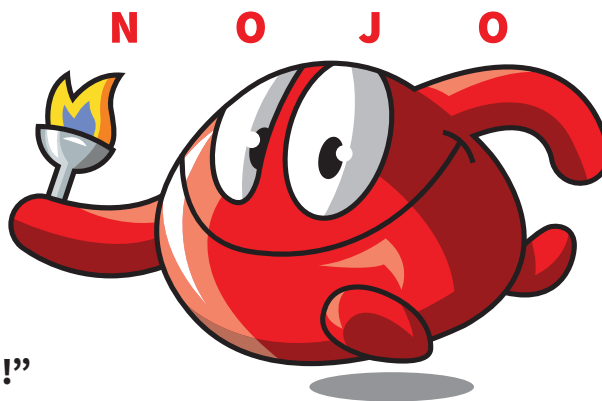


“La victòria és el meu
esforç del dia a dia!”



AJUNTAMENT DE
SantCugat

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

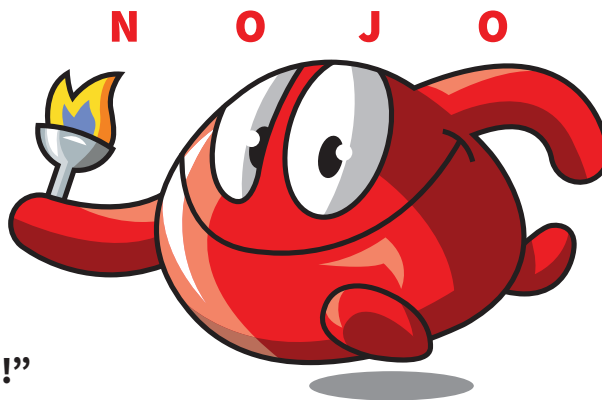
野城

ELS NOSTRES JOCS

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”

1r TORN	DILLUNS, 28 juny	DIMARTS, 29 juny	DIMECRES, 30 juny	DIJOURS, 1 juliol	DIVENDRES, 2 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	FESTA LOCAL, SANT PERE	Acollida al Parc infantil Turó de Can Mates	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - Velocitat - Habilitats - Llançaments - Salts horitzontals 		<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - URBAN RÉCORD pel Parc del Turó de Can Mates 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - Resistència - Circuit multidisciplinar - Salts verticals - Marxa atlètica 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - Olimpíades
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar		Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:30 h	Seguim amb les activitats de velocitat, habilitats, llançaments i salts horitzontals.		Seguim amb l' URBAN RÉCORD pel Parc del Turó de Can Mates	Anem a saltar al VAS (activitat de salts en llits elàstics)	Seguim les Olimpíades
de 12:50 a 13:00 h	Entrega medalles del dia		Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia
de 13:00 a 14:00 h	<ul style="list-style-type: none"> - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària) 		<ul style="list-style-type: none"> - Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure) 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària) 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城

ELS NOSTRES JOCS

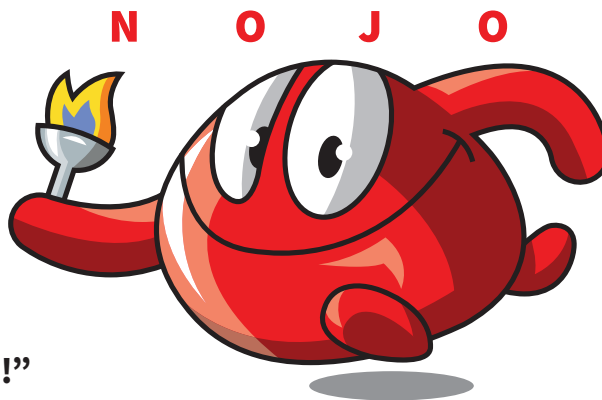
“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”

2n TORN	DILLUNS, 5 juliol	DIMARTS, 6 juliol	DIMECRES, 7 juliol	DIJOUS, 8 juliol	DIVENDRES, 9 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida al Parc infantil Turó de Can Mates	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - Velocitat - Salts horitzontals - Marxa atlètica 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - Resistència - Llançaments - Circuit multidisciplinar 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - Velocitat - Salts verticals - Habilitats 	<ul style="list-style-type: none"> - Jocs d'escalfament - Olimpíades
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:30 h	Seguim amb les activitats de velocitat, salts horitzontals i marxa atlètica	Seguim amb les activitats de resistència, llançaments i circuit multidisciplinar	Seguim amb l' URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates	Anem a saltar al VAS (activitat de salts en llits elàstics)	Seguim les Olimpíades
de 12:50 a 13:00 h	<i>A les 12.00 h anem a la piscina amb autocar</i>	Rebem la visita de l'atleta Clara Fernández* Entrega medalles del dia		Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia
de 13:00 a 14:00 h	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure) 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària) 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure) 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària) 	<ul style="list-style-type: none"> - Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)

*Avui ens visita l'atleta de salt de perxa del Club CD Nike Running, **Clara Fernández**. Ens explicarà la tècnica d'aquesta disciplina i la seva experiència personal, com entrena, com competeix...

Farem un clínic perquè tots els nostres atletes puguin provar aquesta disciplina. El palmarès de la **Clara Fernández** és: **7 vegades campiona d'Espanya en categories Sots-16, Sots-18 i Sots-20, diverses vegades Campiona de Catalunya, Rècord d'Espanya Sots-16 en pista coberta i a l'aire lliure, diferents rècords de Catalunya en categories Sots-16 i sots-18 i Sots-campiona olímpica europea al Festival Olímpic de la Joventut Europea.**

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城

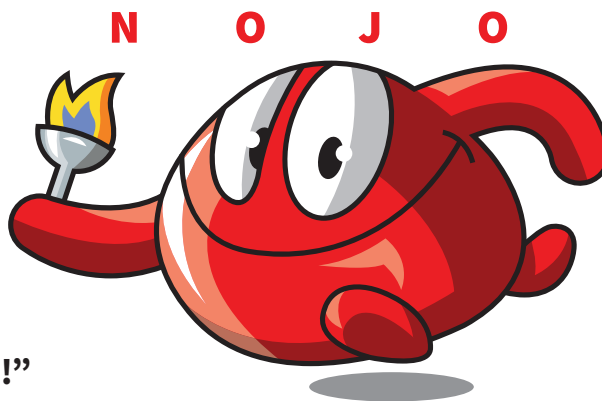
ELS NOSTRES JOCS

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”

3r TORN	DILLUNS, 12 juliol	DIMARTS, 13 juliol	DIMECRES, 14 juliol	DIJOUS, 15 juliol	DIVENDRES, 16 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida al Parc infantil Turó de Can Mates	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	Jocs d'escalfament - Salts verticals - Circuit multidisciplinar - Habilitats	- Jocs d'escalfament - Resistència - Llançaments - Marxa atlètica	- Jocs d'escalfament - URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates	- Jocs d'escalfament - Velocitat - Llançaments - Salts horitzontals	- Jocs d'escalfament - Olimpíades
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:30 h	Seguim amb les activitats de salts verticals, circuit multidisciplinar i habilitats	Seguim amb les activitats de resistència, llançaments i marxa atlètica	Seguim amb l' URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates	Seguim amb les activitats de velocitat, llançaments i salts horitzontals	Seguim les Olimpíades
de 12:50 a 13:00 h	<i>A les 12.00 h anem a la piscina amb autocar</i>	Entrega medalles del dia		Entrega medalles del dia	Rebem la visita de l'exatleta olímpic i entrenador de marxa atlètica Valentí Massana*
de 13:00 a 14:00 h	- Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	- Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	Entrega medalles del dia

*Avui ens visita l'exatleta olímpic i entrenador de marxa atlètica **Valentí Massana**. Ens explicarà la tècnica d'aquesta disciplina i la seva experiència personal. També un clínic perquè tots els nostres atletes puguin provar aquesta disciplina. El palmarès d'en **Valentí Massana** és: **Participació en tres Jocs Olímpics (Barcelona'92, Atlanta'96 i Sidney'00), medallista olímpic a Atlanta'96 (50 Km marxa), campió del món l'any 1993 en la prova dels 20 Km marxa, actual "recordman" d'Espanya de 50 Km marxa. Actualment és el responsable del sector de marxa atlètica de la FCA (Federació Catalana d'Atletisme), entrenador del CAR Sant Cugat per a la FCA i la RFEA. Professor de cicles formatius de grau mitjà i superior (bloc específic de marxa atlètica). Col·laborador esporàdic del CMSC.**

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城

ELS NOSTRES JOCS

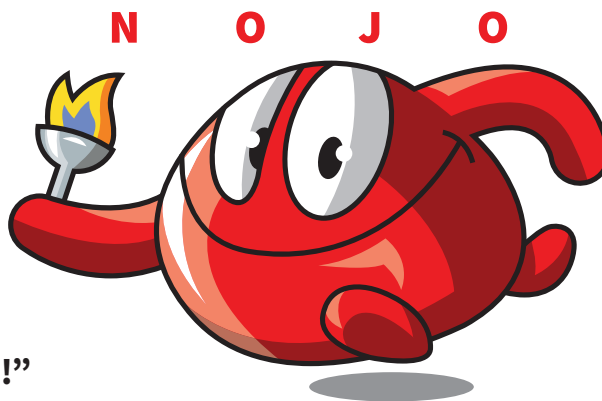
“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”

4t TORN	DILLUNS, 19 juliol	DIMARTS, 20 juliol	DIMECRES, 21 juliol	DIJOUS, 22 juliol	DIVENDRES, 23 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida al Parc infantil Turó de Can Mates	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	Jocs d'escalfament - Resistència - Llançaments - Marxa atlètica - Habilitats	- Jocs d'escalfament - Velocitat - Salts verticals - Circuit multidisciplinar	- Jocs d'escalfament - URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates	- Jocs d'escalfament - Salts horitzontals - Llançaments - Resistència	- Jocs d'escalfament - Olimpíades
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:30 h	Seguim amb les activitats de resistència, llançaments, marxa atlètica i habilitats	Seguim amb les activitats de velocitat, salts horitzontals i circuit multidisciplinar	Seguim amb l' URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates	Seguim amb les activitats de salts horitzontals, llançaments i resistència	Seguim les Olimpíades
de 12:50 a 13:00 h	<i>A les 12.00 h anem a la piscina amb autocar</i>	Entrega medalles del dia		Rebem la visita de l'atleta Nora Taher* Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia
de 13:00 a 14:00 h	- Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	- Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)

*Avui ens visita l'atleta de triple salt del Club Atlètic de Manresa, **Nora Taher**. Ens explicarà la tècnica d'aquesta disciplina i la seva experiència personal, com entrena, com competeix...

El palmarès de la **Nora Taher** és: **La seva millor marca personal és de 13,26 metres realitzada el 2019. En categoria Sots-23 ha estat campiona d'Espanya de pista coberta i sots campiona a l'aire lliure dues vegades. Ha estat medallista en cinc dels sis campionats estatals de la categoria Sots-23. En l'àmbit de Catalunya ha arribat a ser campiona absoluta catalana dues vegades en pista coberta i una vegada a l'aire lliure. En campionats d'Espanya absoluts, ha aconseguit la quarta plaça en pista coberta el 2019 i la cinquena el 2018.**

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城

ELS NOSTRES JOCS

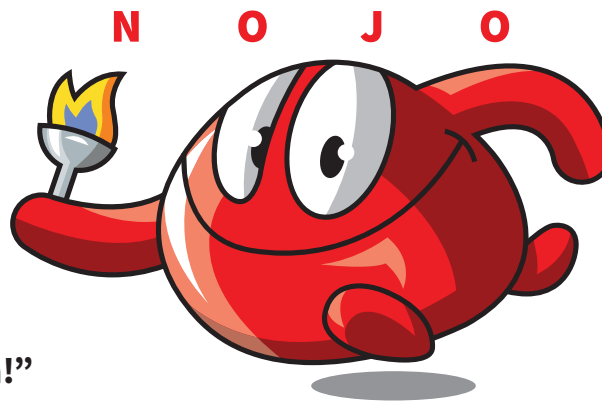
“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”

5è TORN	DILLUNS, 26 juliol	DIMARTS, 27 juliol	DIMECRES, 28 juliol	DIJOUS, 29 juliol	DIVENDRES, 30 juliol
de 8:00 a 9:00 h	Acollida	Acollida	Acollida al Parc infantil Turó de Can Mates	Acollida	Acollida
de 9:00 a 10:30 h	Jocs d'escalfament - Resistència - Llançaments - Marxa atlètica	- Jocs d'escalfament - Velocitat - Salts horitzontals - Habilitats	- Jocs d'escalfament - URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates	- Jocs d'escalfament - Circuit multidisciplinar - Resistència - Salts verticals	- Jocs d'escalfament - Olimpíades
de 10:30 a 11:00 h	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
de 11:00 a 12:30 h	Seguim amb les activitats de resistència, llançaments i marxa atlètica	Seguim amb les activitats de velocitat i salts horitzontals	Seguim amb l' URBAN RÈCORD pel Parc del Turó de Can Mates	Seguim amb les activitats de circuit multidisciplinar, resistència i salts verticals	Seguim les Olimpíades
de 12:50 a 13:00 h	<i>A les 12.00 h anem a la piscina amb autocar</i>	- Entrega medalles del dia		Rebem la visita d'un/a atleta paralímpic: ?* Entrega medalles del dia	Entrega medalles del dia
de 13:00 a 14:00 h	- Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	- Entrega medalles del dia - Piscina (curset i lliure)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)	- Joc lliure i/o d'aigua - Remullada - Reptes esportius (activitat voluntària)

*Pendent de tancar la visita pel dijous 29 de juliol d'un/a atleta paralímpic/a.

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城
ELS NOSTRES JOCS

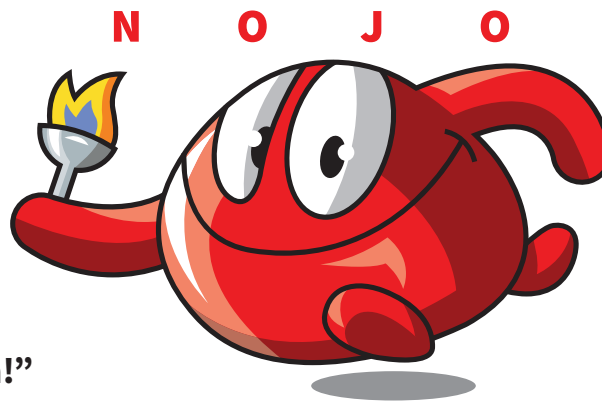
QUINES MESURES COVID HAURÉ DE SEGUIR?

- Portaré dues mascaretes, una de recanvi.
- Si tinc dos o més símptomes COVID, tos seca, descomposició, cansament, pèrdua de gust i/o olfacte, o febre, m'hauré de quedar a casa.
- Mesurarem temperatura i rentarem mans i posarem gel hidroalcohòlic a l'entrar al Campus.
- Farem grups estables de 12 infants, i ens podrem ajuntar dos grups en un mateix espai.
- Durant la pràctica esportiva no hauré de portar la mascareta posada.
- Quan em mogui d'un lloc a un altre, hauré de dur la mascareta posada (autocar, vestidors, lavabos...)
Els monitors/es m'ho explicaran tot.
- Després de cada activitat ens rentarem les mans amb gel hidroalcohòlic.
- A l'acabar la jornada es desinfectarà el material utilitzat.

Aquestes mesures poden variar en funció dels protocols a seguir imposats per les autoritats sanitàries.

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城

ELS NOSTRES JOCS

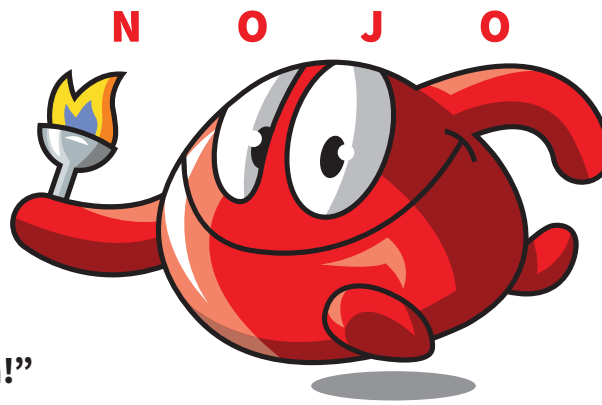
QUÈ PORTARÉ CADA DIA DE CAMPUS?

- Moxtilla.
- Dues mascaretes. Una de recanvi.
- Esmorzar (aconsellem fruita i entrepà lleuger).
- Ampolla o cantimplora d'ús personal amb aigua.
- Muda de recanvi (samarreta, pantaló i mitjons).
- Gorra o “buff” per protegir-nos del sol.
- Xancletes de dutxa.
- Tovallola.
- Banyador.
- Roba esportiva.
- Calçat esportiu .
- Crema solar.

És important que etiqueteu amb el nom i cognom els objectes personals.

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城
ELS NOSTRES JOCS

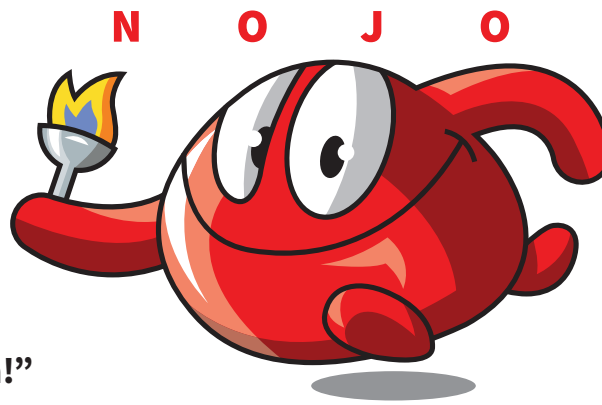
COM FARÉ NATACIÓ?

- Faré curset de natació amb monitoratge especialitzat en natació.
- M'explicaran la normativa de la instal·lació.
- Em donaran un casquet de bany per anar tots iguals i facilitar la tasca del monitoratge.
- Em deixaran un espai acordat amb la instal·lació per deixar motxilles, tavallola i evitar contactes amb altres grups.
- Nadarem en carrils reservats pel grups OMET, i tindrem la piscina petita per nosaltres.
- M'adaptaran les activitats si tinc dificultats en el desplaçament autònom.
- Em donaran material de flotació per ajudar-me a mantenir l'equilibri.
- El monitoratge estarà dins i fora de l'aigua per tenir un bon control del grup i ajudar-me.
- A l'acabar el curset tindrem una estona lliure.
- Un autocar ens portarà de la pista d'atletisme de la ZEM La Guinardera fins la piscina.

Qui vulgui podrà portar ulleres de natació.

PROGRAMACIÓ CAMPUS ATLETISME

“La victòria és el meu esforç del dia a dia!”



CAMPUS D'ESTIU OMET 2021

野城

ELS NOSTRES JOCS

COORDINADOR DEL CAMPUS

Sergi Solivelles

647085517

Actiu a partir del 28 de juny'21