

Campamento
intensivo

de
Verano

PATINAJE

2017



del 3 al 7 JULIO

CORRAL DE ALMAGUER

Coaching



Success



ÍNDICE

| | |
|---|--------------|
| 1. Actividades que se van a impartir..... | Pag 2, 3 |
| 2. Actividades diarias..... | Pag 4, 5 y 6 |
| 3. Rutina de un día de entrenamiento..... | Pag 7 |
| 4. Instalaciones..... | Pag 7 |
| 5. Comida..... | Pag 8 |
| 6. Gastos adicionales..... | Pag 8 |

CAMPAMENTO INTENSIVO DE PATINAJE ARTÍSTICO & COACHING SUCCESS

Con motivo del éxito que está teniendo el patinaje artístico en la comarca y el éxito que ha tenido en los dos años en los que lo hemos realizado el campamento, queremos volver a lanzar la actividad este año, ya que hay una gran demanda por parte de los participantes y nuevas personas interesadas.

Las fechas en las que se llevará a cabo son el 3, 4, 5, 6 y 7 de julio siendo el día 7 dedicado a la exhibición de cierre de la actividad.

El lugar, Corral de Almaguer situado en la provincia de Toledo.

1. ACTIVIDADES QUE SE VAN A IMPARTIR

- Patinaje artístico impartido por Sabina González, actual entrenadora del C.D.E.P SKATING SUCCESS y titulada por la federación madrileña de patinaje como monitora y posteriormente entrenadora del mismo deporte.
Elena Grande Pérez, titulada por la federación española de patinaje artístico en técnico nivel 1 y juez autonómico por la federación española.
Marta Fernández, titulada en actividades de ocio y tiempo libre y monitora de patinaje artístico y profesora de danza.
- Coaching deportivo desarrollado por Sabina, diplomada en magisterio en educación especial y licenciada en psicopedagogía por la Universidad Complutense de Madrid. Especializada en coaching e inteligencia emocional mediante un máster por la Universidad de Salamanca.
- Técnica del patín impartida por Elena Grande, titulada en técnica a nivel 1 por la federación Española de patinaje y juez nacional por la federación madrileña de patinaje y graduada en magisterio de educación primaria.
- Danza impartida por Marta Fernández, profesora de danza en Santa Cruz de la Zarza.
- Preparación física y actividades de entretenimiento, impartida por Sabina González, Elena Grande y Marta Fernández.

Los horarios del campamento serán de 9:00 de la mañana a 19:00 de la tarde, en el transcurso de estas horas se harán descansos para que los niños puedan comer algo a media mañana, beber y comer al medio día. Las clases tendrán una duración aproximada de hora y media.

2. HORARIO DE ACTIVIDADES DIARIAS

GRUPO A

| HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 9:00 a 10:00 | Preparación física |
| 10:00 a11:30 | Artístico | Artístico | Artístico | Tecnificación con Dani | Artístico |
| 11.30 a12.00 | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo |
| 12:00 a13:30 | Tecnificación | Tecnificación | Tecnificación | Artístico | Tecnificación |
| 13:30 a14:30 | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina |
| 14:30 a15:30 | Comida | Comida | Comida | Comida | Comida |
| 15:30 a16:30 | Juegos en el césped |
| 16:30 a17:00 | Traslado al centro cívico |
| 17:00 a18:00 | Danza | Danza | Danza | Danza | Danza |
| 18:00 a19:00 | Coaching deportivo |
| 19:00 a20:00 | | | | | Preparación para la exhibición |
| 20:00 a21:00 | | | | | Preparación para la exhibición |

GRUPO B

| HORA | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 9:00 a 10:00 | Preparación física |
| 10:00 a 11:30 | Tecnificación | Tecnificación | Tecnificación | Artístico | Tecnificación |
| 11:30 a 12:00 | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo |
| 12:00 a 13:30 | Artístico | Artístico | Artístico | Tecnificación con Dani | Artístico |
| 13:30 a 14:30 | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina |
| 14:30 a 15:30 | Comida | Comida | Comida | Comida | Comida |
| 15:30 a 16:30 | Juegos en el césped |
| 16:30 a 17:00 | Traslado al centro cívico |
| 17:00 a 18:00 | Coaching deportivo |
| 18:00 a 19:00 | Danza | Danza | Danza | Danza | Danza |
| 19:00 a 20:00 | | | | | Preparación para la exhibición |
| 20:00 a 21:00 | | | | | Preparación para la exhibición |

GRUPO INFANTIL

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 9:00 a 10:00 | Preparación física |
| 10:00 a 11:30 | Juegos | Artístico | Juegos | Artístico | Juegos |
| 11:30 a 12:00 | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo | Almuerzo |
| 12:00 a 13:30 | Artístico | Juegos | Artístico | Juegos | Artístico |
| 13:30 a 14:30 | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina | Piscina |

3. RUTINA DE UN DÍA DE ENTRENAMIENTO

El día comienza a las 9:00 de la mañana y por lo tanto de 9:00 a 10:00 se realizaría la preparación física, todos juntos.

De 10:00 a 12.30 un grupo hará tecnificación y el otro patinaje.

De 12:30 a 13:00 se hará un parón para que puedan tomarse el almuerzo.

De 13:00 a 14:30 el grupo que antes hizo patinaje, en esta hora le toca la tecnificación y viceversa.

De 14:30 a 15:30 se parará la actividad para que coman y tras esto, de 15:30 a 16:30, podrán refrescarse en la piscina municipal, donde se realizarán actividades con ellos.

De 16:30 a 17:00 nos trasladaremos con ellos al centro cívico, donde pasaremos el resto de la tarde haciendo las siguientes actividades: de 17:00 a 18:00 un grupo hará danza y el otro coaching deportivo.

De 18:00 a 19:00 el grupo que antes realizó la danza ahora realizaría coaching y viceversa.

Con esto terminaría la jornada diaria, excepto el día 1 que terminaría a las 21:00 con la exhibición que daría el cierre al campamento.

Este año, se mantendrá el grupo infantil, debido al gran éxito que tuvo el año pasado. En este grupo se incluirán todos aquellos niños y niñas de entre 3 a 5 años que se estén iniciando en el patinaje. La encargada de dirigir este grupo será Marta Fernández. Se llevarán a cabo actividades lúdicas y técnicas adaptadas a su nivel.

4. INSTALACIONES

Para que las actividades se lleven a cabo, necesitaríamos disponer de las siguientes instalaciones:

- Pistas de la piscina. En ella se desarrolla la preparación física, el patinaje y la tecnificación.
- Sala de espejos. En ella se llevaría a cabo la actividad de danza.
- Aula. Para poder desarrollar las técnicas de coaching.
- **Piscina. Se realizarán juegos y podrán relajarse y refrescarse tras todo el trabajo realizado.**

5. COMIDA

La comida se hará en el bar de la piscina, donde cada día tendrán un menú distinto ya fijado. Se compone de bebida, plato único y un helado de postre. El plato único de cada día será el siguiente:

- Lunes 3: San Jacobo casero.
- Martes 4: pechuga de pollo con patatas.
- Miércoles 5: macarrones con tomate.
- Jueves 6: guiso de albóndigas.
- Viernes 7: calamares a la romana.

Los platos son bastante abundantes y en el caso de repetir no habría problemas.

6. GASTOS ADICIONALES

Comida (menú fijado).

Almuerzo (zumos y galletas).

Agua (deben estar muy hidratados).

Material para el coaching y para fabricarse el traje que llevarán en la exhibición que realizarán el último día de campamento.

Gasolina (traslado de las instalaciones deportivas a la piscina).

Seguro que cubra, en caso de accidente o lesión, a cada uno de los participantes en el campamento.

Para concluir con el campamento intensivo de patinaje, el día 1 a las 20:00 los niños realizarán una pequeña exhibición con todo lo aprendido durante esos cinco días en todas las actividades del campamento.

Este pequeño curso es algo necesario, no solo para el patinaje como actividad física, sino para el desarrollo y entrenamiento de esa gran capacidad mental que poseen los deportistas de cualquier disciplina.

Dependiendo del número de niños que se apunten a la actividad, se realizarán dos grupos de trabajo, dividiéndolos así por su nivel de patinaje. De esta manera estarán mejor atendidos y por lo tanto el aprendizaje será más efectivo.



Campamento 2015