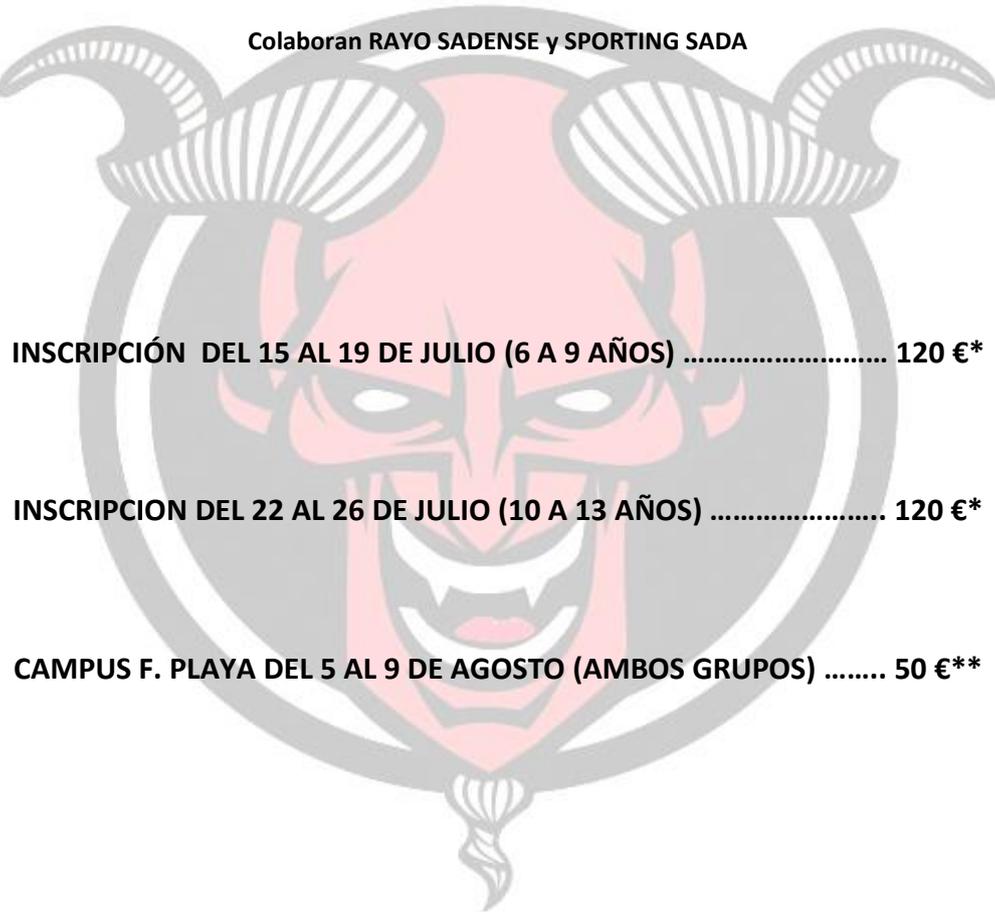


II CAMPUS PERLAS DAS MARIÑAS

CLUB DEPORTIVO ARRE DEMO

Colaboran RAYO SADENSE y SPORTING SADA



INSCRIPCIÓN DEL 15 AL 19 DE JULIO (6 A 9 AÑOS) 120 €*

INSCRIPCION DEL 22 AL 26 DE JULIO (10 A 13 AÑOS) 120 €*

CAMPUS F. PLAYA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO (AMBOS GRUPOS) 50 €**

arredemo

MONITORES TITULADOS
INSCRIPCIONES LIMITADAS

*DESCUENTO DE 20 € PARA JUGADORES FEDERADOS

**DESCUENTO DE 10 € A LOS INSCRITOS EN LOS CAMPUS DE JULIO

ÍNDICE

1. El Campus	3
2. Instalaciones	4
3. Programa Deportivo	6
4. Campus de Fútbol Edades 6-9 años	7
5. Campus de Fútbol Edades 10-13 años	8
6. Información General	9
7. Fechas, Edades y Precios	10
8. Campus de Fútbol playa	11

arredemo

1. El Campus

En esta segunda edición del ‘Campus Perlas das Mariñas’ queremos ofrecer a sus participantes una experiencia formativa cooperativa basada en el compañerismo y la diversión a partes iguales.

El campus está diseñado para niñas y niños de entre 6 y 13 años, que a su vez estará dividido en dos grandes grupos. Uno de 6 a 9 años, que incluye las categorías de prebenjamín y benjamín y que se desarrollará entre los días 15 y 19 de Julio. Y otro de 10 a 13 años, que abarca alevín e infantil, entre los días 22 y 26 de Julio.

La formación se desarrollará principalmente en el Campo Municipal de fútbol de As Mariñas, incluyendo otras actividades en el pabellón/pistas deportivas y en la Playa de las Delicias.

Nuestro equipo educativo está formado por entrenadores y monitores titulados y educadores infantiles, todos ellos comprometidos e interesados en que los niñas/os disfruten y obtengan un óptimo rendimiento en su aprendizaje.

2. Instalaciones

- CAMPO MUNICIPAL DE FÚTBOL AS MARIÑAS
- PABELLÓN MUNICIPAL
- PLAYA AS DELICIAS

Las instalaciones pertenecen al Ayuntamiento de Sada y cuentan con dos campos artificiales de fútbol 8 y uno de fútbol 11, pista de fútbol sala cubierta, vestuarios y baños. También de zonas verdes naturales con sombra. Además habilitaremos un espacio en la playa de Sada, donde montaremos un campo de fútbol playa y diferentes actividades deportivas, para favorecer la coordinación y el desarrollo técnico-táctico.

Al final de cada semana, los viernes, alternamos en dos grupos una yincana por el paseo marítimo y un paseo en vela colaborando con el Club Alamar. Comeremos todos juntos en el parque y finalizaremos el campus nuevamente en el Campo Municipal de Fútbol As Mariñas.

3. Programa deportivo

Desarrollaremos distintos grupos de trabajo para lograr una mayor comprensión de las actividades a realizar y que sean más dinámicas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRESENTACIÓN DEL CAMPUS GRUPOS Y JUEGOS	ACTIVATE CALENTAMIENTO	ACTIVATE TRABAJO DE ELASTICIDAD	ACTIVATE CALENTAMIENTO	ACTIVATE REPARTICIÓN DE GRUPOS PARA VELA Y YINCANA
1ª SESION DE ENTRENAMIENTO	1ª SESION DE ENTRENAMIENTO	1ª SESION DE ENTRENAMIENTO	1ª SESION DE ENTRENAMIENTO	GRUPO A VELA GRUPO B YINCANA
MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA
2ª SESION DE ENTRENAMIENTO	2ª SESION DE ENTRENAMIENTO	2ª SESION DE ENTRENAMIENTO	2ª SESION DE ENTRENAMIENTO	GRUPO B VELA GRUPO A YINCANA
ESTIRAMIENTOS DUCHA	ESTIRAMIENTOS DUCHA	ESTIRAMIENTOS DUCHA	ESTIRAMIENTOS DUCHA	COMIDA
-	-	-	-	PARTIDOS ENTREGA DE PREMIOS
-	-	-	-	ESTIRAMIENTOS DUCHA

3.1 DESARROLLO DIARIO DEL CAMPUS

Lunes a jueves

9:00 a 9:30: Hora de llegada y tiempo para cambiarse.

9:30 a 10:30: Actívate.

10:30 a 11:30: 1ª Sesión de entrenamiento.

11:30 a 12:00: Media mañana.

12:00 a 13:30: 2ª Sesión de entrenamiento.

13:30 a 14:00: Estiramientos y ducha.

Viernes

9:00 a 9:30: Hora de llegada y tiempo para cambiarse.

9.30 a 10:00: Repartición grupal.

10:00 a 11:30: Grupo A iniciación en vela / Grupo B yincana por la zona.

11:30 a 12:00: Media mañana.

12:00 a 14:00: Grupo B iniciación en vela / Grupo A yincana por la zona.

14:00 a 14:30: Vuelta al campo.

14:30 a 15:30: Comida.

15:30 a 16:00: Tiempo para cambiarse.

16:00 a 17:00: Concurso de técnica y habilidad.

17:00 a 17:45: Partidos.

17:45 a 18:00: Estiramientos.

18:00 a 18:30: Entrega de premios.

18:30 a 19:00: Ducha y recogida.

4. Campus de Fútbol, edades 6-9 años

El campus para estas edades tendrá lugar desde el día 15 de julio hasta el día 19 de julio. Comprendiendo desde las 09:00 de la mañana hasta las 14:00, hora de recogida.

El viernes como último día del campus, pasaremos el día completo, realizando yincanas, paseos en vela, comiendo todos juntos y acabando el día en el campo, realizando concursos de habilidad y partidos. Dando por finalizado el campus después de la entrega de premios y posterior recogida planificada para las 19:00 de la tarde.

Esta semana del campus va dirigido a niñas y niños que están empezando o quieren empezar en esta actividad, a través de la práctica deportiva del fútbol y de la realización de actividades lúdicas que fomenten la convivencia y el desarrollo individual y social. Estas edades comprenden las categorías de pre-benjamín y benjamín, consideradas de iniciación, por lo que los ejercicios van enfocados al aprendizaje.

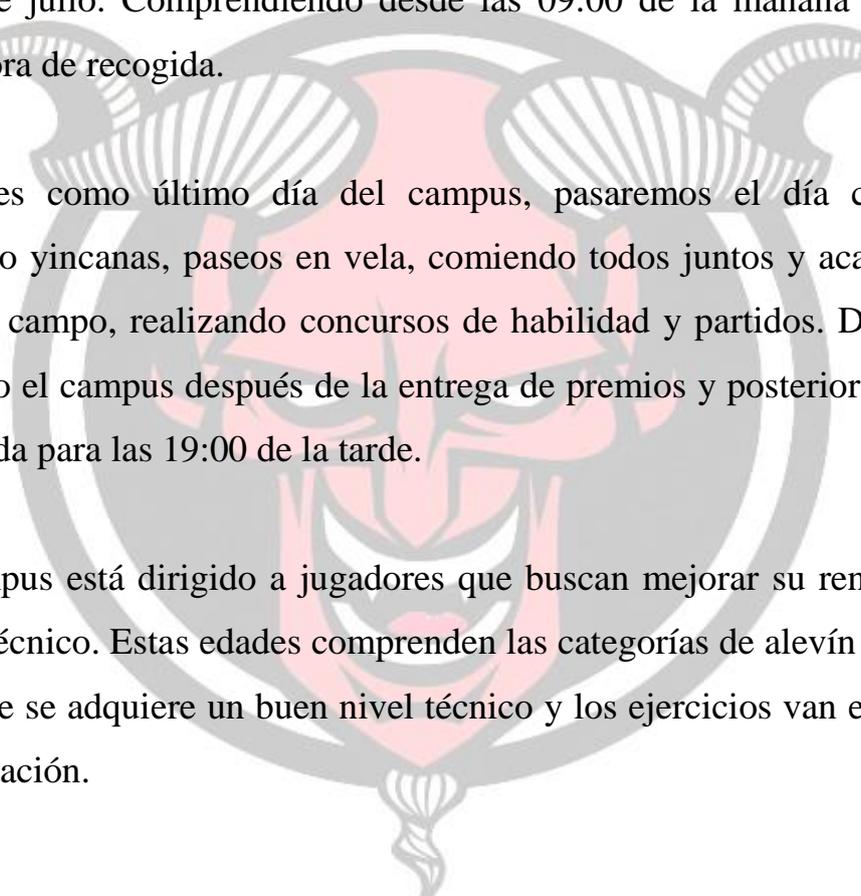
arredemo

5. Campus de Fútbol, edades 10-13 años

El campus para estas edades tendrá lugar desde el día 22 de julio hasta el día 26 de julio. Comprendiendo desde las 09:00 de la mañana hasta las 14:00, hora de recogida.

El viernes como último día del campus, pasaremos el día completo, realizando yincanas, paseos en vela, comiendo todos juntos y acabando el día en el campo, realizando concursos de habilidad y partidos. Dando por finalizado el campus después de la entrega de premios y posterior recogida planificada para las 19:00 de la tarde.

Este campus está dirigido a jugadores que buscan mejorar su rendimiento físico y técnico. Estas edades comprenden las categorías de alevín e infantil en las que se adquiere un buen nivel técnico y los ejercicios van enfocados a tecnificación.



arredemo

6. Información general

Las instalaciones del Campo municipal de fútbol de As Mariñas tienen vestuarios por lo que será necesario que traigan material de ducha como champú y/o jabón además de toalla y ropa limpia. El club se hace cargo de entregar una equipación completa (camiseta, pantalón y medias) a cada participante pero deberán traer botas, tanto de tacos como de fútbol sala, para poder desarrollar todas las actividades.

Normas

Para poder llevar a cabo un perfecto funcionamiento del campus, los participantes deberán respetar las siguientes normas:

- Respetar los horarios. Se exige máxima puntualidad.
- Está totalmente prohibido el uso de móviles.
- Respetar a los compañeros y monitores y no llevar a cabo comportamientos como pegar o insultar.
- Respetar las instalaciones.

En caso de no cumplir con lo establecido, la organización del campus se reserva el derecho a amonestar o expulsar al jugador.

Recomendamos no llevar objetos de valor ni cualquier cosa que corra riesgo de perderse u olvidarse. Cada jugador asume la responsabilidad sobre sus pertenencias.

7. Fechas, edades y precios

Campus	Fechas	Edad	Precio
Prebenjamín-Benjamín	15 al 19 de julio	6 a 9 años	120 €
Alevines-Infantiles	22 al 26 de julio	10 a 13 años	120 €
Fútbol playa	05 al 09 de agosto	6 a 13 años	50 €

- El pago se realizará por adelantado con fecha límite a 5 de julio de 2019.
- Prioridad por orden de inscripción.
- En caso de cancelar la inscripción, se deberá avisar 15 días antes del comienzo del campus correspondiente, sino se perderá un 40% de su totalidad.
- Plazas limitadas.
- Descuento de 20 € por ser jugador federado en el campus de julio.
- Descuento de 10 € en el Campus de Fútbol playa por participar en el campus del mes de julio.

8. Campus iniciación al Fútbol Playa

Este campus va dirigido a niñas y niños que están empezando o quieren empezar en esta actividad, a través de la realización de actividades lúdicas que fomenten la convivencia y el desarrollo individual y social.

En las edades de **6-9** que comprenden las categorías de pre-benjamín y benjamín, consideradas de iniciación, los ejercicios van enfocados a “**aprender a hacer**”. Mientras que en las de edades de **10-13** que comprenden las categorías de alevín e infantil se adquiere un buen nivel técnico y los ejercicios van enfocados a “**hacer**” y “**hacer bien**” la técnica en la playa.

Desarrollo de las actividades diarias (De lunes a viernes):

9:00 a 9:30: Hora de llegada y tiempo para cambiarse.

9:30 a 10:30: Actívate.

10:30 a 11:30: 1ª Sesión de entrenamiento.

11:30 a 12:00: Media mañana.

12:00 a 13:30: 2ª Sesión de entrenamiento.

13:30 a 14:00: Estiramientos y ducha.

Las actividades se desarrollarán en la “PLAYA AS DELICIAS” donde disponemos de vestuarios por lo que será necesario que traigan material de ducha como champú y/o jabón además de toalla y ropa limpia. Además será esencial traer crema protectora solar y bañador. La recogida será en las mesas del curruncho a las 14:00.