

CAMPUS SETMANA SANTA DINAMI-K

Programa / Estructura

Hi haurà dos grups: GRUP 1 2006-2009 i GRUP 2 2010-2013.

Realitzarem tècniques de diferents proves atlètiques i entrenaments específics. Cada dia aprendrem una nova disciplina de l'atletisme i a final de cada jornada, de 12.00 a 13.30 hores, desenvoluparem activitats variades (jocs tradicionals, teatre d'ombres, jocs col·lectius, contes i relaxació guiada)

Hi haurà un GRUP TECNIFICACIÓ, de 11.30 a 13.30 hores, per als atletes nascuts l'any 2005 i anteriors que volen continuar amb la preparació, per tal de continuar els entrenaments de cara a la temporada d'aire lliure.

Els més petits faran la mateixa programació però sempre adaptant les tècniques i càrregues a les seves capacitats motores

El dijous 18 farem una activitat d'aproximació a la 3^a edat, som mestres i ensenyem l'atletisme!!! I DESPRÉS ANIREM AL SALTING.

Dirigida a

Nens i nenes nascuts entre 2006-2014

GRUP DE TECNIFICACIÓ 2005 i anteriors.

Objectius

Promocionar i millorar la pràctica de l'atletisme:

Es treballarà per millorar la tècnica de totes les especialitats atlètiques, aprendre a gaudir d'aquest esport, crear uns bons hàbits, fomentar el treball en equip, treballar el companyerisme encara que sigui un esport individual i donar una alternativa als joves atletes per continuar practicant aquest esport en les vacances.

A més treballarem d'una manera lúdica i gaudirem al màxim de les vacances.

Dies / Horaris

El campus durarà 4 dies: des de dilluns 15 fins a dijous 18 d'abril. L'horari serà des de les 9 del matí fins 2/4 de 2 del migdia. Hi haurà 2/4 d'hora d'acollida, a partir de les 8.30 del matí, això hi serà inclòs al preu final de la setmana.

L'horari del grup de tecnificació serà des de les 11.30 del matí fins 2/4 de 2 del migdia de dilluns a dimecres i dilluns de 11.30 fins 16 hores.

Lloc

Pistes municipals d'atletisme de Vilanova, Rda. Ibèrica 58.



Nombre màxim de participants

Nascuts entre 2006-2009 – màxim 15 participants.

Nascuts entre 2010-2014– Màxim 15 participants

Nascuts 2005 i anteriors, mínim 8 inscrits.

Preu

45 € la setmana, no es divideixen per dies. Places limitades

Grup tecnificació 40 € la setmana, no es divideixen per dies.

- A tots els inscrits lliurarem una samarreta del campus DINAMI-K.
- excursió inclosa
- de 8.30 a 9.00 acollida.

Coordina

Pili Egea. Coordinadora campus i entrenadora del DINAMI-K Club Atletisme Vilanova, telèfon: 664 428 025.

Els entrenadors seran els habituals del club.

Organitza

DINAMI-K Club Atletisme Vilanova amb el suport de la Regidoria d'esport ajuntament de Vilanova i la Geltrú.

Gestió de les inscripcions

Les inscripcions es realitzen en les oficines del club, Ronda Ibèrica 58 Vilanova i la Geltrú, de dilluns a dijous de 17 a 19hs. Finalitza el dijous 11 d'abril.

Recomanacions

És imprescindible portar aigua, esmorzar i roba còmoda i esportiva. També, recordar-vos que dijous cal portar dinar, a més a més del esmorzar de cada dia.

Horari

*Recollida a les pistes d'atletisme a les 13:30 i dijous a les 16:00 hores.

HORARIS	DILLUN\$ 15	DIMART\$ 16	DIMECRE\$ 17	DIJOU\$ 18
8:30 - 9:00	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA	ACOLLIDA
9:00 - 11:00	LLARGADA MARTELL TANQUES	DISC TRIPLE JAVALINA	ALÇADA PES VELOCITAT	COMBINADA FINAL DE CAMPUS (TANQUES, PES, LLARGADA, ALÇADA I VELOCITAT.)
11:00 - 11:30	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR	ESMORZAR
11:30 - 12:10	RELLEUS	PERXA	MARXA I OBSTACLES TEATRE D'OMBRES XINESES	SOM PROFES
12:10-13:30	JOC\$ TRADICIONALS	JOC\$ D'EQUIP		DINAR
13:30-14:00				CONTES I RELAXACIÓ SALTING I RECOLLIDA.
14:00-14:30				
14:30-16:00				