

Nom del grup: CAMPUS DE SURF/SUP

Horari: 10:00hs a 14:00hs

Lloc d'acollida i recepció: Base // **Lloc de recollida:** Base porta gran // **Menjador:** Base



Objectius:

- ✓ Treballar l'esport al aire lliure de forma individual i cooperativa
- ✓ Promoure l'esport com a part important de l'aprenentatge
- ✓ Crear consciència i coneixement del medi que ens envolta
 - ✓ Aprendre tècniques de surf, skate i pàdel surf

Funcionament:



Des de les **9:30h** i fins a les **10:00h** el monitor responsable de l'**acollida** rebrà els nens a la **base**. Els **monitors** responsables s'encarregaran de la **recepció** i ubicació de cada **participant** en el seu respectiu grup. A les **10:05h** els monitors, **passaran llista** i ubicaran les motxilles al lloc indicat.

Abans de començar els monitors controlaran que **tots els participants** s'hagin posat **protector solar** i després començaran amb les activitats programades.

Al voltant de les **11:00h** i després de realitzar la **primera activitat** o la preparació de embarcacions el grup parará per **esmorzar** i en aquest moment **beuran aigua** i es reforçarà la **protecció solar**.

A les **13:45h** i després d'acabar la **activitat** del dia el grup es dirigirà al vestuari per canviar-se de roba i preparar-se per a la recollida. Els que es quedin al menjador seran dirigits a la zona d'espera dins del mateix recinte de la platja.

A les **14:00h** la resta del **grup** es dirigirà a la **porta gran** per ser recollits pels **pares** o **persones autoritzades**. Només es podran marxar sols aquells participants que tinguin l'**autorització signada** pels seus tutors legals **SENSE excepció**.

Seguretat al casal:



ROCROI dona vital importància a la seguretat, per lo que tot el material és homologat i es renova anualment, a més contem amb un **socorrista propi** per supervisar totes les activitats. Per altra banda en **tots els grups** tenim un ràtio de un **monitor cada 10 nens** com marca la llei.

Activitats:



Cada dia fan un mínim de 2 h de navegació en surf o sup. A primera hora fan tècniques i preparació de material. Depenent de les onades alguns dies poden fer skate, pàdel surf, caiac o patins a pedals. Una vegada a la setmana tenen una classe ioga.

Exemple d'una setmana

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10 a 10:10 hs	Passem llista Talla samarretes	Passem llista	Passem llista	Passem llista	Passem llista
10:10 a 11:00hs	jocs per a conèixer-se	Skate	Caiac	Big Sup	ioga
11:00 a 11:15hs	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11:15 a 13:30 hs	Tèc. surf/sup	Tèc. surf/ sup	Tèc. surf/ sup	Tèc. surf/ sup	Tèc. surf/ sup
13:30 a 13:45	Desmuntatge	Desmuntatge	Desmuntatge	Desmuntatge	Desmuntatge
14:00 hs	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida	Recollida

Descripció d'activitats

Tècniques de Surf i Sup:

El surf és originari de Hawaii i consisteix en ajudar-nos de les ones per lliscar sobre una planxa. En aquest campus d'iniciació aprendrem a lliscar sobre onades costaneres i a distingir entre quilles, nose, bottom o out line. També descobrirem com "remar" cap a la onada i perquè utilitzar la parafina. No tots els dies gaudirem d'onades, és per això que també descobrirem a l'esport germà el "pàdel surf", que no deixa de ser surf acompanyat d'una pala. Les planxes de pàdel surf són una mica més grans per tenir més estabilitat. Amb aquestes planxes més grans farem excursions cap a la Pasifae.

Desmuntatge:

Tot element que toqui l'aigua salada s'ha de netejar amb aigua dolça a l'acabar. Tot navegant ha d'aprendre a tenir cura dels estris i guardar-los nets per poder utilitzar-los sense problema a l'endemà. Al campus ensenyem a cuidar-nos i a tenir cura de tot el que ens envolta.

Taller onades:

Saber distingir entre la cresta, la base o la paret de l'onada és una de les coses més importants per ser un bon surfer. Les onades poden ser orilleras, fofes, tubulars... en aquest taller els futurs surfers aprendran tot el necessari per començar a gaudir del surf.

Skate:

Els moviments del skate són molt similars a les tècniques que necessitem per fer surf. És per això que des de l'any passat vam incorporar aquests elements al nostre casal com una eina per millorar l'aprenentatge dels nostres surfers.

Calac:

Els caiacs "autobuidables", són els més estables i segurs per navegar pel mar. Aquesta activitat es realitza al voltant de les boies d'entrada i sortida del canal nàutic i segons el vent fem una petita excursió cap a la Pasifae o cap al Port. A cada caiac puguen fins a 3 nens i un monitor els ajuda a fer els primers desplaçaments i a la utilització de les pales.

BigSup:

El BigSup és el germà gran del SUP. En aquesta embarcació de 6 metres de llarg i 1,5 d'ample organitzem diferents jocs per millorar el treball en equip a la vegada que realitzem activitats en el medi aquàtic. És una gran planxa inflable molt còmoda i segura. Naveguem dins del canal nàutic i depèn del vent sortim també fora del mateix.

Patí a pedals:

El patí a pedal és una de les activitats més sol·licitades del nostre casal. És una embarcació construïda en polietilè amb una àmplia capacitat de càrrega i proveïda d'un tobogan pel qual tots volen lliscar i gaudir de l'aigua.

Ioga:

Ioga és una paraula sànscrita, que té uns 5000 anys i que significa unió. Es refereix a la unió de la consciència individual amb la Consciència Universal. Al casal realitzarem exercicis físics d'estiraments i respiració per aprendre els principis del ioga.

Festa:

A vegades si la mar no acompanya ens unim a la festa del casal els divendres. En la mateixa els monitors dirigeixen diferents passos de balls al so de la música acuradament seleccionada i d'acord a l'edat dels participants. El dia anterior se'ls recorda que poden portar alguna cosa diferent per menjar o veure aquest dia. Sempre atenent que recomanem begudes sense sucre.

