

Nombre del grupo: CAMPUS DE SURF/SUP

Horario: 10:00hs a 14:00hs

Lugar de acogida y recepción: Oficinas // **Lugar de recogida:** Base puerta grande // **Comedor:** Base



Objetivos:

- ✓ Trabajar el deporte al aire libre de forma individual y cooperativa
- ✓ Promover el deporte como parte importante del aprendizaje
- ✓ Crear conciencia y conocimiento del medio que nos rodea
 - ✓ Aprender técnicas de surf, skate y pádel surf

Funcionamiento:



Desde las 9:30h y hasta las 10:00h el monitor responsable de la acogida recibirá los niños en la base. Los monitores responsables se encargarán de la recepción y ubicación de cada participante en su respectivo grupo. A las 10:05h los monitores, pasarán lista y ubicarán las mochilas en el lugar indicado.

Antes de comenzar los monitores controlarán que todos los participantes se hayan puesto protector solar y luego comenzarán con las actividades programadas.

Alrededor de las 11h y, después de realizar la primera actividad la preparación de material, el grupo parará para desayunar y en este momento beberán agua y se reforzará la protección solar.

A las 13:45h y después de terminar la actividad del día el grupo se dirigirá al vestuario para cambiarse de ropa y prepararse para la recogida. Los que se queden en el comedor serán dirigidos a la zona de espera dentro del mismo recinto de la playa.

A las 14:00h el resto del grupo se dirigirá a la puerta grande para ser recogidos por los padres o personas autorizadas. Solo de podrán marchar solos aquellos participantes que tenga la autorización firmada por sus tutores legales SIN excepción.

Seguridad en el casal:



ROCROI da vital importancia a la seguridad, por lo que todo el material es homologado y se renueva anualmente, además contamos con un socorrista propio para supervisar todas las actividades. Por otra parte en todos los grupos tenemos un ratio de un monitor cada 10 niños como marca la ley.

Actividades:



Cada día hacen un mínimo de 2 hs de navegación en surf o sup. A primera hora hacen técnica y preparación de material. Dependiendo de las olas algunos días pueden hacer skate, pádel surf, Bigsup, kayak o patines a pedal. Una vez a la semana tienen una clase de yoga.

Ejemplo de una semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10 a 10:10 hs	Pasamos lista Tallas de camisetas	Pasamos lista	Pasamos lista	Pasamos lista	Pasamos lista
10:10 a 11:00hs	Juegos para conocerse	Skate	Kayak	Big Sup	Yoga
11:00 a 11:15hs	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
11:15 a 13:30 hs	Tèc. surf/sup	Tèc. surf/ sup	Tèc. surf/ sup	Tèc. surf/ sup/skate	Tèc. surf/ sup
13:30 a 13:45	Desmontaje	Desmontaje	Desmontaje	Desmontaje	Desmontaje
14:00 hs	Recogida	Recogida	Recogida	Recogida	Recogida

Descripción de actividades

Técnicas de Surf y Sup:

El surf es originario de Hawái y consiste en ayudarse de las olas para deslizarse sobre una tabla. En este campus de iniciación aprenderemos a deslizarse sobre olas costeras y a distinguir entre quillas, nose, bottom u out line. También descubriremos como "remar" hacia la ola y porque utilizar la parafina. No todos los días disfrutaremos de olas, es por eso que también descubriremos al deporte hermano el "paddle surf", que no deja de ser surf acompañado de una pala. Las tablas de pádel surf son algo más grandes para tener más estabilidad. Con estas tablas más grandes haremos excursiones hacia la Pasifae.

Desmontaje:

Todo elemento que toque el agua salada se debe limpiar con agua dulce al terminar. Todo navegante debe aprender a cuidar de los materiales y guardarlos limpios para poder utilizarlos sin problema al día siguiente. En el campus enseñamos a cuidarnos y cuidar de todo lo que nos rodea.

Taller olas:

Saber distinguir entre la cresta, la base o la pared de la ola es una de las cosas más importantes para ser un buen surfer. Las olas pueden ser orilleras, fofas, tubulares ... en este taller los futuros surfers aprenderán todo lo necesario para empezar a disfrutar del surf.

Skate:

Los movimientos del skate son muy similares a las técnicas que necesitamos para hacer surf. Es por ello que desde el año pasado incorporamos estos elementos en nuestro casal como una herramienta para mejorar el aprendizaje de nuestros surfers.

Kayak:

Los kayaks "auto vaciables", son los más estables y seguros para navegar por el mar.

Esta actividad se realiza alrededor de las boyas de entrada y salida del canal náutico y según el viento hacemos una pequeña excursión hacia la Pasifae o hacia el Puerto. En cada kayak suben hasta 3 niños y un monitor les ayuda a hacer los primeros desplazamientos y la utilización de las palas.

BigSup:

El BigSup es el hermano mayor del SUP. En esta embarcación de 6 metros de largo y 1,5 de ancho organizamos diferentes juegos para mejorar el trabajo en equipo a la vez que realizamos actividades en el medio acuático. Es una gran tabla inflable muy cómoda y segura. Navegamos dentro del canal náutico y depende del viento salimos también fuera del mismo.

Patín a pedales:

El patín a pedal es una de las actividades más solicitadas de nuestro casal. Es una embarcación construida en polietileno con una amplia capacidad de carga y provista de un tobogán por el que todos quieren deslizarse y disfrutar del agua.

Yoga:

Yoga es una palabra sánscrita, que tiene unos 5000 años y que significa unión. Se refiere a la unión de la conciencia individual con la Conciencia Universal. En el casal realizaremos ejercicios físicos de estiramientos y respiración para aprender los principios del yoga.

Fiesta:

A veces si el mar no acompaña nos unimos a la fiesta del casal los viernes. En la misma los monitores dirigen diferentes pasos de bailes al son de la música cuidadosamente seleccionada y de acuerdo a la edad de los participantes. El día anterior se les recuerda que pueden llevar algo diferente para comer o beber este día. Siempre atendiendo que recomendamos bebidas sin azúcar.