

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

CAMPUS D'ESTIU

2017

C.B.CUBELLES



CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

INDEX

1. CALENDARI.
2. DADES D'INTERÉS.
3. NORMATIVA I CONSELLS.
4. FUNCIONS I OBJECTIUS.
5. ACTIVITATS.
6. PROTOCOL D'ACTUACIÓ D'ACCIDENTS.
7. CONTACTE.

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

1. CALENDARI

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26 Juny	27 Juny	28 Juny	29 Juny	30 Juny
INICI CAMPUS CB CUBELLES 2017				
03 Juliol	04 Juliol	05 Juliol	06 Juliol	07 Juliol
			BICICLETADA CUBIS SOBRE RODES	
10 Juliol	11 Juliol	12 Juliol	13 Juliol	14 Juliol
			EXCURSIÓ Les deus aventura	GIMCANA ESPORTIVA
17 Juliol	18 Juliol	19 Juliol	20 Juliol	21 Juliol
COLÒNIES EL PINAR	COLÒNIES EL PINAR			GIMCANA LA FREAK
24 Juliol	25 Juliol	26 Juliol	27 Juliol	28 Juliol
			EXCURSIÓ aquopolis	GIMCANA DE POBLE
31 Juliol	01 Agost	02 Agost	03 Agost	04 Agost
		COMPETICIÓ PER EQUIPS		
07 Agost	08 Agost	09 Agost	10 Agost	11 Agost
				FINAL CAMPUS

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

2. DADES D'INTERÉS.

Destinatari: Dirigit a nens i nenes de 3 a 16 anys, nascuts entre 2001 i 2014.

Dates: Del 26 de Juny al 11 de Agost – De dilluns a divendres.

Horaris:

- *Servei d'acollida:* 08:00h a 09:00h
- *Activitats campus:* 09:00h a 14:00h
- *Servei de carmanyola:* 14:00h a 15:30h

Espai del Campus: Nou pavelló poliesportiu de cubelles.

Setmanes:

- *1a setmana:* del 26 de Juny al 30 de Juny
- *2a setmana:* del 03 de Juliol al 07 de Juliol
- *3a setmana:* del 10 de Juliol al 14 de Juliol
- *4a setmana:* del 17 de Juliol al 21 de Juliol
- *5a setmana:* del 24 de Juliol al 28 de Juliol
- *6a setmana:* del 31 de Juliol al 04 d'Agost
- *7a setmana:* del 07 de Agost al 11 d'Agost

Sessió informativa del Campus per als pares/mares: Es realitzarà una reunió informativa per als pares i mares del Campus CB Cubelles **el 21 de Juny a les 20.45** al Bar del Poliesportiu de Cubelles.

Inscripcions: El 01 de Maig, no hi ha limit de finalització (places limitades). Formalització de la **inscripció a:** Oficina CB Cubelles – Horaris Dilluns, dimecres i divendres de 18:15 a 20:00 o

Via Web: www.cbcubelles.com

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 / activitats@cbcubelles.com // pepecabedo@cbcubelles.com
www.cbcubelles.com

	Preus	Socis i Segons germans
1 setmana.....	55 € /	49,50 € (dies 26 de Juny al 30 Juny)
2 setmanes.....	100 € /	90,00 € (dies 03 Juliol al 07 Juliol)
3 setmanes.....	145 € /	130,50 € (dies 10 de Juliol al 14 Juliol)
4 setmanes.....	190 € /	171,00 € (dies 17 de Juliol al 21 Juliol)
5 setmanes.....	235 € /	211,50 € (dies 24 Juliol al 28 Juliol)
6 setmanes.....	260 € /	234,00 € (dies 31 Agost al 04 Agost)
7 setmanes.....	285 € /	256,50 € (dies 07 Agost al 11 Agost)

A partir del segon germà 10% de descompte de les setmanes de campus.

Preus per dies solts 12€

ELS DIES DE NO ASSISTÈNCIA NO ES PODEN RECUPERAR.

SORTIDES:

- Excursió **Les deus aventura: 30€**
- Excursió **Aquopolis: 35€**
- Excursió **COLÒNIES EL PINAR: 2 DIES I 1 NIT: 45€**

Pack oferta: Et farem el 20 % de descompte per anar a les 3 excursions. T'estalvies 22€

ALTRES SERVEIS:

- Acollida: de 8:00 a 9:00 / Preu 3,50€/dia
- Carmanyola: de 14:00 a 15:30 / Preu 4,00 €/dia

Mètode pagament: Ingrés/Transferència bancària. VISA, efectiu. Banc: BBVA.

Concepte: Nom i Cognoms jugador/Campus Estiu CB Cubelles

Pagament: Ingrés bancari/Transferència bancària

Banc: BBVA

Concepte: **Nom i cognoms jugador / Campus Estiu**

Compte bancari: ES73 - 0182 – 6076 – 81 – 0202916188

CONTACTES: Telèfons:

- 674 728 264 (Club)
- 627 437 052 (COORDINADOR ESPORTIU)
- Web: www.cbcubelles.com
- Correu electrònic: activitats@cbcubelles.com / pepecabedo@cbcubelles.com

3. NORMATIVA I CONSELLS

❖ NORMATIVA GENERAL I CONSELLS PER AL BON FUNCIONAMENT DEL CAMPUS.

Un dels valors principals del Campus és el respecte. És imprescindible per a tota persona i en qualsevol àmbit. Per tant, es dona per suposat que tindrem respecte tots els participants del campus, nois i noies, pares i mares, entrenadors, coordinadors, conserges, etc. Per tant, transmetrem i educarem també als nois i noies del campus amb respecte. El respecte i bon ús del material i les instal·lacions és igual d'important.

Portar l'equipament adequat per fer esport és bàsic: haurem de portar samarreta i pantalons per fer esport (no pantalons texans) i també calçat esportiu, no xanquetes de cap tipus i sense mitjons. Tampoc són recomanables les sabates tipus "victòria", ja que no són adequades i poden ser lesives en la pràctica esportiva.

D'altra banda, també recomanem portar gorra i protecció solar cada dia, així com també cal que els participants portin l'aigua i l'esmorzar. Ens hem d'hidratar i alimentar adequadament.

Els nascuts al 2007 i majors, és a dir de 5è de primària i més grans hauran de portar la seva bossa per dutxar-se cada dia. S'han de tenir unes normes d'higiene i no serveixen excuses.

Els dimarts i dijous pels participants de preescolar, i els dilluns i dimecres per als més grans, com és costum en els darrers Campus anirem a la piscina del poliesportiu, per tant els nois i noies hauran de portar banyador, protecció solar, xanquetes i tovallola en una bossa per poder anar a la piscina. També es podran portar ulleres de piscina i "manguitos" pels més petits, tot i que aquests seran a la piscina petita amb pocs centímetres de profunditat.

Qualsevol comportament fora del respecte que expliquem i qualsevol falta i mala conducta serà, tractada i si és necessari sancionada com els entrenadors juntament amb el coordinador creguin adient per tal de corregir aquestes actituds. En cas de reiteració o faltes de conducta molt greus podrien suposar l'expulsió temporal o definitiva del campus.

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

❖ **NORMATIVA PER ENTRENADORS I COORDINADORS**

Així com els nois i noies participants del campus tenen unes poques normes a respectar, els entrenadors i coordinadors vetllarem per la nostra funció, a seguint unes línies bàsiques imprescindibles pel bon funcionament del campus:

- Serem puntuals.
- Avisarem amb antelació i justificarem les faltes d'assistència.
- Acompanyarem sempre als infants, mai estaran sols.
- Passarem llista d'assistència i comptarem els nois i noies de cada grup en qualsevol canvi d'espai.
- Utilitzarem un llenguatge adequat a l'edat de cada grup de nois i noies.
- Per suposat, no es fumarà ni es prendran begudes amb alcohol dintre del recinte del poliesportiu durant l'horari del campus, ni mai davant dels nois i noies durant qualsevol activitat.
- Atendrem als nois i noies i als seus familiars amb respecte, per suposat, ja que així ens atendran a nosaltres.

❖ **NORMATIVA DELS DESPLAÇAMENTS**

Durant el campus, realitzarem diversos desplaçaments amb tots els grups i diferents segons les edats. A tots els desplaçaments i per a tots els grups col·locarem sempre un monitor davant dels nois i noies i un darrere. Abans de creuar qualsevol carrer farem que tot el grup estigui junt i buscarem encreuaments amb semàfors i passos peatonals mentre un entrenador controla el tràfic. Serem cívics allà on anem.

4. FUNCIONS I OBJECTIUS

L'objectiu principal i general d'aquest Campus d'estiu del Club Bàsquet Cubelles és que tots els participants puguin aprendre, treballar i desenvolupar certs aspectes i valors com el respecte, la convivència, la igualtat i el companyerisme alhora que desenvolupen habilitats psicomotrius i habilitats tècniques a través del bàsquet, com a principal esport del club, i també altres esports.

Amb tot això pretenem que els nois i noies de Cubelles, del club i aquells que hi vulguin participar s'ho passin d'allò més bé amb aquests eixos i valors a seguir i treballar.

COMPANYERISME	HIGIENE	LIDERATGE
RESPECTE	CAMPUS 2017	CREATIVITAT
RESPONSABILITAT	CB CUBELLES	ESPORTIVITAT

❖ OBJECTIUS ESPECÍFICS PER GRUPS:

- **De 3 a 6 anys:** Als més petits del campus els volem transmetre i reforçar valors que van adquirint amb aquestes edats, de tracte social i de convivència, així com també volem que reforcin certs hàbits d'higiene i ordre que ja van desenvolupant. També tenim com a objectiu que treballin i desenvolupin les seves habilitats psicomotrius a través de jocs aplicats al bàsquet i altres jocs perquè els nens i nenes s'ho passin bé.
- **De 6 a 8 anys:** En aquestes edats intentarem transmetre i reforçar els valors dits anteriorment, al igual que a tots als participants del campus. D'altra banda treballarem la coordinació i l'equilibri, àrees de psicomotricitat que han de treballar en aquestes edats. Ho farem a través del bàsquet i altres esports que farem durant el campus. També treballarem i intentarem desenvolupar la seva creativitat mitjançant tallers alternatius.
- **De 8 a 10 anys:** Al igual que a tots els blocs d'edats, els valors explicats anteriorment són bàsics i els hi transmetrem actuant com volem que actuïn. En aquesta edat els nois i noies comencem assumir i poder assumir certes responsabilitats, cosa que els hi farem

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

entendre i realitzar amb certes activitats, com la carta de triples o sortides que realitzarem a partir d'aquestes edats. En quant a l'aprenentatge esportiu i els seus coneixements d'aquests, hauran d'aprendre a saber el que és un escalfament, els estiraments i certs grups musculars que treballen en els mateixos. Tractarem de millorar la seva coordinació, amb el bàsquet com a joc i eina principal tot i que també ho farem a través d'altres activitats.

- **De 10 a 12 anys:** En aquest grup d'edats, al igual que per a tot membre del campus, els transmetrem els valors e ideals de convivència que tindrem en comú, amb el respecte com a valor bàsic. En aquesta edat farem molta incidència en la higiene, ja que els establirem com a norma la dutxa i la correcta utilització dels vestidors i el tracte entre ells després de fer esport o piscina. Millorarem la seva coordinació i habilitats psicomotrius ja més enfocades a moviments tècnics del bàsquet, com pot ser el domini del cos controlant la pilota, el joc de peus i de canell, etc. tot i que realitzarem gairebé tot tipus d'esports i jocs. Seguirem treballant aspectes com saber realitzar un escalfament i estiraments, conèixer el nostre cos, articulacions, grups musculars que impliquem, etc.

- **De 12 a 15 anys:** En aquesta edat els nois comencen a donar el canvi a adolescents, edat difícil ja que es produeixen molts canvis. Els farem respectar, per suposat, tots els valors i normes del campus i fer entendre certs aspectes bàsics en qualsevol esport d'equip, ja sigui a nivell amistós o a qualsevol nivell, com la disciplina, companyerisme, esforç, treball en equip, que també d'aplicació en altres edats, però en aquesta haurem d'incidir més. D'altra banda treballarem tecnificació en los hores de bàsquet, per tal de millorar la seva tècnica individual com a jugadors, tot i que també realitzarem d'altres activitats i esports.

5. ACTIVITATS

Al Campus organitzat pel Club Bàsquet Cubelles, com bé es pot entendre l'eix del campus és el bàsquet, però no és exclusivament de bàsquet ja que més de la meitat de les hores no estarem fent bàsquet, si no que es realitzen moltes altres activitats les quals detallem una mica més a continuació:

- **Bàsquet:** Aquesta serà l'activitat entorn a la qual girarà el Campus, ja que som un Club de Bàsquet, tot i que en diferent importància depenent dels grups i edats. Cada setmana realitzarem 3 o 4 dies 1 hora i 45 minuts de bàsquet i jocs relacionats amb el bàsquet on els nois i noies podran treballar la seva psicomotricitat i desenvolupar les seves habilitats tècniques. Les activitats de bàsquet es realitzaran al pavelló, la pista exterior o a la pista addicional del bàsquet Cubelles, situada al mateix costat del pavelló.
- **Poliesportiu:** En aquest bloc d'activitats realitzarem tot tipus d'esport i jocs, futbol, voleibol, beisbol, "pitchi", "bote", etc. Al igual que amb el bàsquet, els nois i noies poden desenvolupar la seva coordinació, equilibri i aspectes psicomotrius alhora que competeixen, es diverteixen i juguen amb els seus amics. Aquestes activitats es realitzaran per tot el poliesportiu, des de el camp de futbol fins els pins o el mateix pavelló poliesportiu.
- **Piscina:** Aquesta activitat es realitzarà tots els dimarts i dijous per als de preescolar, i dilluns i dimecres per als més grans de 11:45 a 13:45, a la mateixa piscina del poliesportiu. Els nois i noies es refrescaran i combatran la calor després d'haver passat calor durant el matí. Alhora, també es realitzen partides i tornejos a jocs de cartes com l'UNO, refugiats del sol.
- **Platja:** Realitzarem alguna sortida puntual a la platja la primera i la segona setmana de Campus, sempre tenint controlats els nois i noies amb dos o més monitors i ocupant un lloc a la platja on hi hagi socorrista, tot havent parlat amb ell. Allà realitzarem jocs i activitats vàries.
- **Vídeo:** Estones de relaxació mai venen malament. Els nois i noies veuran pel·lícules adequades a l'edat, algunes d'elles relacionades amb el bàsquet. Aquesta activitat es realitzarà al Bar del Poliesportiu.
- **Taller:** En aquest bloc els nois i noies hauran de fer servir i treballaran la seva creativitat realitzant activitats com dissenyar i realitzar la seva pròpia samarreta, realitzar una maqueta o una figura relacionada amb el bàsquet o d'altra temàtica, etc. Aquesta activitat es realitzarà al pavelló del poliesportiu.

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

- **Gimcanes temàtiques:** Durant el Campus es duran a terme 3 gimcanes temàtiques, l'esportiva, la "frikí" i la del Poble, on els ocuparà tot el dia i els nois hauran de realitzar diverses proves relacionades amb la temàtica de cadascuna, amb els monitors. Es realitzaran al pavelló poliesportiu excepte la Gimcana del Poble, on passarem el dia pel poble de Cubelles.
- **Trobada InterCampus:** Realitzarem una trobada amb un Campus d'estiu de la comarca. Realitzarem activitats i competicions amb nois i noies d'altres Campus per edats.
- **Bicicletada:** Els nois i noies, junt amb els seus entrenadors/es realitzaran una sortida en bicicleta i passaran part del matí en aquesta activitat. Hi participaran els nascuts a l'any 2008 i majors. La ruta i les activitats la definirem a la reunió del Campus i s'explicarà com realitzarem, amb més detall, l'activitat.
- **Sortides:** Excursions dies.
 - *Bicicletada:* 06 de Juliol.
 - *Les Deus aventura:* 13 de Juliol.
 - *Colònies:* 17 i 18 de juliol
 - *Parc aquàtic Aquopolis :* 27 de Juliol.
- **Setmanes temàtiques:** En aquestes setmanes es treballarà a partir d'aquest fil conductor on els nens i nenes puguin gaudir dels diferents centres d'interès de la millor manera, a través de diferents activitats.
 - 26 juny – 30 juny: Setmana de cooperació. (Noe)
 - 03 juliol – 07 juliol: Setmana dels colors. (Jessi)
 - 10 juliol – 14 juliol: Setmana de l'esport (Santi)
 - 17 juliol – 21 juliol: Setmana freak-carnavalera (Este)
 - 24 juliol – 28 juliol: Setmana de l'aigua (Andrea)
 - 31 juliol – 04 agost: Setmana dels continents (Gemma // Sergi Creixell)
 - 07 agost – 11 agost: Setmana.....
- **Esmorzar:** Els nois i noies hauran de portar l'esmorzar de casa cada dia. Pararem les activitats cada dia per esmorzar i fer un descans de 11:00h a 11:30h.
- **Acollida:** El campus oferim el servei d'acollida de 8:00h a 9:00h per als pares i mares que vulguin o hagin de deixar els seus fills abans de l'hora d'inici, a les 9:00h. L'entrada a l'acollida i el pavelló s'haurà de fer per la porta del Pàrking del Poliesportiu entre les

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 /activitats@cbcubelles.com // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

8:00h i les 8:15h. Després d'aquesta franja, els conserges tancarà i no es podrà accedir fins l'inici a les 9:00h.

- **Menjador/Carmanyola:** Oferim servei de carmanyola, per als pares i mares que ho vulguin des de la finalització del dia de Campus a les 14:00h fins les 15:30h. Els nois i noies hauran de portar la seva carmanyola de casa amb aliments freds o que no necessitin escalfar-los, ja que no manipularem ni escalfarem els aliments. Disposem de neveres per poder guardar aquests aliments.
- **Carta de triples:** Els nois i noies nascuts al 2009 i majors tindran la seva carta de triples que els entregarem el primer dia de campus i hauran de portar cada dia a la seva motxilla. Aquesta carta es una targeta on les nois tindran anotats i acumulats els punts que els monitors els donaran com a recompensa per la seva bona conducta i el seu esforç. D'aquesta manera els fem agafar als nois i noies algunes responsabilitats des de ben petits.
- **Entrega de premis:** Des de l'organització del Campus entregarem premis als participants, el divendres dia 11 d'Agost. Entregarem els següents premis per edats i categories:
 - **MVP:** Participant amb millor actitud, el premi es donarà l'últim dia de campus.
 - **Guanyadors cartes de triples:** Participants amb més punts acumulats, el premi es donarà l'últim dia de campus.
 - **Guanyadors de les gimcanes:** Participants guanyadors de les gimcanes es donaran en acabar les gimcanes.
 - **Altres.**

A les sortides del **PARC AQUÀTIC AQUOPOLIS, LES DEUS AVENTURES i les COLÒNIES*** la inscripció i el pagament s' haurà de fer juntament amb la inscripció del Campus, és a dir, abans de l'inici. També en referència a les sortides, hauran d'haver-hi un mínim de 20 nois i noies inscrits per poder dur-les a terme, de no ser així podrien quedar anul·lades, retornant el pagament realitzat prèviament, per suposat.

* les excursions a PARC ACUATIC AQUOPOLIS i LES DEUS AVENTURES s'hauran de confirmar amb una setmana abans.

* l'excursió a les COLONIES s' haurà de confirmar dues setmanes abans.

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 674.728.264 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo@cbcubelles.com

www.cbcubelles.com

6. PROTOCOLS D'ACTUACIÓ D'ACCIDENTS.

En casos d'accidents, haurem de distingir entre accidents lleus i greus. Els monitors i coordinadors del Campus aplicarem per als accidents lleus els primers auxilis bàsic adquirits en els cursos de les seves respectives titulacions, com podria ser una petita ferida, cops i contusions lleus o mals gestos durant el campus.

A partir d'aquí i per a casos més greus, pels quals no en tenim coneixements ni titulació seguirem al peu de la lletra i per ordre el següent protocol: **PAS**

- **Protegirem a la víctima:** Vigilarem que la víctima de l'accident o situació de malestar estigui en un lloc on no es pugui agreujar la seva situació
- **Avisarem i demanarem ajuda:** Depenent de la gravetat demanarem ajuda i trucarem als serveis mèdics, avisant als pares, per suposat, tan bon punt la situació ho permeti.
- **Socórrer:** Només podrem socórrer i actuar quan la situació ho permeti i quan estiguem capacitats i autoritzats per fer-ho i sense que pugui agreujar l'incident.

Omplir l'informe d'accident: Disposem d'unes fitxes d'accidents i incidents en funció de si fan falta serveis mèdics o no.

7. CONTACTES

NOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	CÀRREC
Club Bàsquet Cubelles	674 728 264	cbcubelles@gmail.com	Club
Pepe Cabedo	627 437 052	pepecabedo73@gmail.com	Director Esportiu