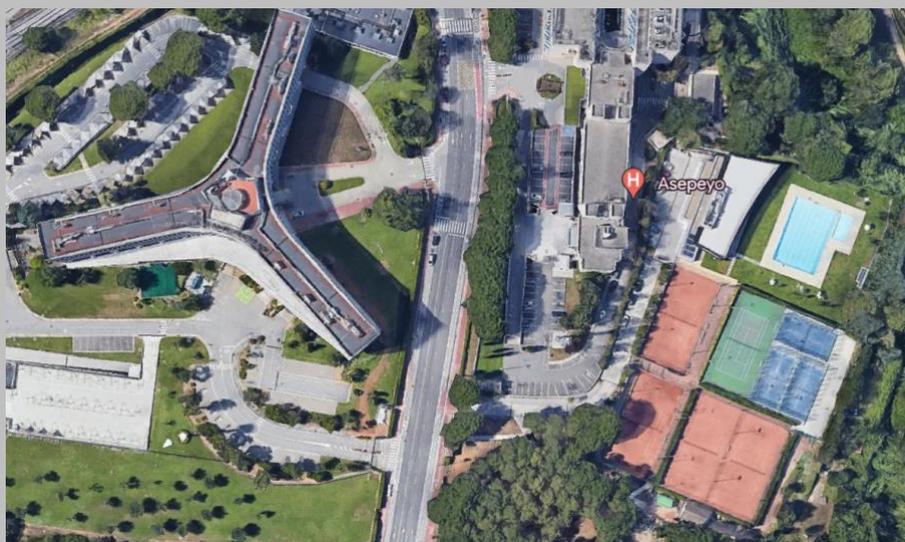




CAMPUS SEMANA SANTA 2025

By 360Sports & Club Deportivo
Occident





Apreciadas familias,

¡Bienvenidos al Campus de Semana Santa 2025 del Club Deportivo Occident! Este año estamos muy contentos de presentaros un programa de actividades deportivas y recreativas muy emocionantes tanto para los más pequeños como para los jóvenes de la casa.

Además de la práctica de tenis, pádel, entre otros deportes, nuestros participantes tendrán la oportunidad de disfrutar de gincanas por el recinto y de un sinfín de actividades en las que podrán poner a prueba sus habilidades y destrezas mientras se divierten con amig@s y nuev@s compañer@s.

También mantenemos la opción de quedarnos a comer en nuestras instalaciones para que los participantes puedan recargar energías y continuar disfrutando del día en el Club.

Por supuesto, no podemos dejar de mencionar que en este Campus se prioriza el tenis y pádel, deportes en los que contamos con profesionales con amplia experiencia en la enseñanza de deportes de raqueta. Con 360Sports, los niños y niñas podrán mejorar sus habilidades, desarrollar su pasión por estas disciplinas y conocer el deporte.

¡Estamos muy ilusionados de compartir una experiencia única y llena de diversión en nuestro Campus de Semana Santa en el Club Deportivo Occident!

En este documento os queremos presentar un programa hecho con mucha ilusión, sumando experiencias anteriores y con ello poder ofrecer una oferta repleta de novedades y alguna que otra sorpresa...



Índice

Índice.....	2
Responsables del Campus	3
Calendario del Campus	3
Días disponibles para el Campus.....	3
Horario General del Campus.....	3
Precios del Campus	4
Opciones según edad	4
Opciones por un solo día	4
Competencias Básicas en el ámbito de la Educación Física	5
Objetivos generales	5
Programación General	6
¿Qué necesito llevar al Campus para cada día?.....	6
Material.....	6
Actividades.....	7
SPORTS CAMP (Nacidos del 2015 al 2011)	8
Horario	8
Actividades.....	8
FULL SPORTS CAMP (Nacidos del 2010 al 2007)	9
Horario	9
Actividades	9
SECCIÓN TENIS Y PÁDEL	10
Tamaño de la raqueta de tenis y pala de pádel.....	10



Responsables del Campus:

Agustín Fillot

Director del Campus - Sección Tenis y Pádel - Gestión e inscripciones 360sportsbcn@gmail.com

Coordinador - Sección Animación y Dinamización

Calendario del Campus:

- Días disponibles:

Lunes 14 Abril
Martes 15 Abril o
Miércoles 16 Abril o
Jueves 17 Abril

- Horario General:

Nuestro día comienza a las 8.30h con la bienvenida, a las 9h empezamos con las actividades del Campus y finaliza a las 18:00h.

Tenemos la posibilidad del servicio de acogida de 7:45h a 8:30h y de 18:00h a 18:30h.

Horario de Campus	9.00h – 18.00h
Horario de acogida	7.45h – 8.30h / 18.00h – 18:30h
Precio acogida: 10€ semana y 3€ días sueltos	



Precios del Campus:

Consultar en la Web : [Campus de Verano | 360 Sports Gestión Deportiva](#)

Opciones según edad:

- Mini Campus (nacidos entre el 2021 y el 2017)
- Sports Camp (nacidos entre el 2016 y el 2014)
- Full Sports Camp (nacidos entre el 2013 y el 2009)

Semanas del Campus Occident:

- Semana Santa: del 14 de Abril al 17 de Abril.

Precios de la semana entera (Semana de 4 días)

- 9h a 14h (sin comida)
 - Mini Campus 69€
 - Sports Camp / Full Sports Camp 84€
- 9h a 15h (comida incluida)
 - Mini Campus 99€
 - Sports Camp / Full Sports Camp 116€
- 9h a 18h (comida incluida)
 - Mini Campus 105€
 - Sports Camp / Full Sports Camp 121€
- Suplemento de acogida de 7:45h a 8:30h y de 18h a 18:30h → 10€ semana.

Opciones por un solo día

- 9h a 14h (sin comida)
 - Mini Campus 23€
 - Sports Camp / Full Sports Camp 25€
- 9h a 15h (comida incluida)
 - Mini Campus 28€
 - Sports Camp / Full Sports Camp 29€
- 9h a 18h (comida incluida)
 - Mini Campus 35€
 - Sports Camp / Full Sports Camp 40€



Competencias Básicas en el ámbito de la Educación Física:

Durante este Campus, cumpliremos con las siguientes competencias básicas que la Generalitat promueve y cuyos contenidos clave son:

- C1- Resolver situaciones motrices de forma eficaz en la práctica de actividades físicas
- C2- Tomar conciencia de los límites y posibilidades del propio cuerpo en la realización actividades físicas
- C6- Tomar parte en actividades colectivas de expresión y comunicación corporal para favorecer la relación con los demás.
- C8- Practicar actividad física vinculada al entorno como una forma de empleo del tiempo libre.

<https://educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/primaria/ambit-educacio-fisica/>

Objetivos generales:

GENERALES
<ul style="list-style-type: none">• Fomentar la práctica deportiva dentro de un entorno divertido y al aire libre e instalaciones.• Promover hábitos saludables entre los usuarios y usuarias del Campus, independientemente de la edad.• Educar lo máximo posible en valores deportivos y sociales.



Programación General:

7:45h – 8:30h	Acogida
8:30h - 8:55h	Bienvenida
9h - 12:00h	Actividades
12:15h – 14.00h	Comida y tiempo libre
14.00h – 17:00h	Actividades
17.00h – 18.00h	Merienda y tiempo libre
18.00 – 18:30h *excepciones	Acogida
Para los niños que escojan la opción de mañana sin comida, el Campus finalizará a las 14:00 h. <u>Con comida también existe la opción de acabar a las 15h.</u>	

Importante:

El **DESAYUNO** no está incluido, debe traerse de casa. Las comidas se realizarán en el comedor del Club Deportivo.

¿Qué necesito llevar al Campus para cada día?

- Material:

- Ropa deportiva
- MINI CAMP: **MUDA DE RECAMBIO**
- Raqueta de tenis y pala de pádel (individual y propia)
- **DESAYUNO**

** Cada niñ@ deberá llevar su **nombre o una marca reconocible** escrita en los objetos que crea que pueda perder.

El Club no se hace responsable de la pérdida de objetos. Si no tiene nombre y se pierde, se dejará en objetos perdidos; preguntar a los monitores o director.



MINI CAMPUS (Nacidos del 2021 al 2017)

Horario

Horario	MINICAMPUS			
	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.45 - 8.30	ACOGIDA			
8.30 - 9.00	BIENVENIDA			
9.00 - 9.45	JUEGOS DE PRESENTACIÓN	JUEGOS DE PRESENTACIÓN	JUEGOS DE PRESENTACIÓN	JUEGOS DE PRESENTACIÓN
9.45 - 10.15	DESAYUNO			
10.15 - 11.15	MINI TENIS	MINI PÁDEL	MINI TENIS	MINI PÁDEL
11.15 - 12.15	ACTIVIDADES TENIS/PADEL ADAPTADAS O JUEGOS			JUEGOS ADAPTADOS
12.15 - 13.15	COMIDA			
13.15 - 15.00	JUEGOS ADAPTADOS			CINEFORUM
15.00 - 16.00	ACTIVIDADES TENIS/PADEL ADAPTADAS			(Gimnasio)
16.00 - 16.55	WORKSHOP			
17.00 - 18.00	MERIENDA / RECOGIDA			
	ACOGIDA 18.00h-18.30h			

Actividades:

Acogida: tiempo libre.

Juegos de presentación/deportivos/cooperación: batería de juegos para socializar, divertirse y competir de manera sana con los compañeros y compañeras del Campus.

Mini Pádel/Tenis: las sesiones en pista consisten en ejercicios de coordinación, fijación de empuñadura, así como explicación del movimiento de la raqueta. También entrenamos la movilidad y el cálculo del vuelo de la pelota para situarse y golpear a la pelota de una manera correcta. Siempre realizando un aprendizaje lúdico y a través de diferentes juegos. Disponemos de 4 pistas de tierra batida, 1 de green set y 3 pistas de pádel de alfombra azul con pared de vidrio.

Workshop: talleres variados para despertar la creatividad y las capacidades motrices finas.

Película/Cinefórum: sección del día para ver una serie o película con los amigos y amigas del grupo, también los peques que lo necesiten podrán dormir la siesta o descansar.

Actividades y Juegos adaptados: conjunto de actividades (juegos, ejercicios y pruebas) en diferentes zonas del recinto.

Desayuno/Comida/Merienda: espacio para recuperar energías y comer, el tiempo que sobre será tiempo libre. El Club no se hará cargo del desayuno de los niños y niñas***



SPORTS CAMP (Nacidos del 2016 al 2014)

Horario

SPORTS CAMP				
Horario	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.45 - 8.30	ACOGIDA			
8.30 - 9.00	BIENVENIDA			
9.00 - 9.45	Juegos de Socialización y cohesión	CYLCING/ AEROBIC/ STEP	Juegos de Socialización y cohesión	CYLCING/ AEROBIC/ STEP
9.45 - 10.15	DESAYUNO			
10.15 - 11.15	PADEL	TENIS	PADEL	TENIS
11.15 - 12.15	JUEGOS TENIS O PADEL			
12.15 - 13.15	COMIDA			
13.15 - 15.00	Tiempo libre (juegos de mesa, dinámicas tranquilas...)			
15.00 - 16.00	TORNEOS TENIS O PADEL			TORNEO DEPORTIVO
16.00 - 16.55	TENIS	PÁDEL	TENIS	
17.00 - 18.00	MERIENDA / RECOGIDA			
	ACOGIDA 18.00h-18.30h			

Actividades:

Acogida: tiempo libre

Juegos de presentación/deportivos/cooperación: Batería de juegos para realizar actividad física, socializar y mejorar las habilidades motrices básicas (HMB), además de socializar, divertirse y competir de manera sana con los compañeros y compañeras del Campus.

Pádel/Tenis: Organizamos diferente grupos y ejercicios en función del nivel de los niños. Objetivos: movilidad en pista, recorrido de la raqueta, coordinación tren superior e inferior. Introducción táctica junto con trabajo de direcciones y profundidad en el golpeo de la pelota. Disponemos de 4 pistas de tierra batida, 1 de green set y 3 pistas de pádel de alfombra azul con pared de vidrio.

Cycling/aeróbic/step: clase dirigida en el gimnasio; se desarrollarán actividades para realizar ejercicio físico y mejorar en las capacidades físicas básicas*

Cinéforum: sección del día para ver una película escogida por votación entre los compañeros y compañeras del grupo.

Dinámicas de grupo: actividades para mejorar la relación en el grupo y socializar como puede ser gincanas, cursas de orientación entre otras.

Torneo deportivo: torneo de pádel o tenis entre los compañeros y compañeras del grupo, con premios.

Juegos de Tenis/deportivos/cooperación: batería de juegos para socializar, divertirse y competir de manera sana con los compañeros y compañeras del Campus.

Desayuno/Comida/Merienda: espacio para recuperar energías y comer, el tiempo que sobre será tiempo libre. El Club no se hará cargo del desayuno de los niños y niñas***



FULL SPORTS CAMP (Nacidos del 2013 al 2009)

Horario

Horario	FULL SPORTS			
	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.45 - 8.30	ACOGIDA			
8.30 - 9.00	BIENVENIDA			
9.00 - 9.45	CYCLING	TENIS	CYCLING	PÁDEL
9.45 - 10.15	DESAYUNO			
10.15 - 11.15	BODY BUILDING & FUNTIONAL TRAINING	PÁDEL	BODY BUILDING & FUNTIONAL TRAINING	TENIS
11.15 - 12.15	JUEGOS DE TENIS O PADEL			
12.15 - 13.15	COMIDA			
13.15 - 15.00	JUEGO LIBRE EN PISTA Y DESCANO			
15.00 - 16.00	TORNEOS TENIS O PADEL			TORNEO DEPORTIVO
16.00 - 16.55	TENIS	PÁDEL	TENIS	
17.00 - 18.00	MERIENDA / RECOGIDA			
	ACOGIDA 18.00h-18.30h			

Actividades:

Acogida: tiempo libre
Body building & functional training: espacio para los mayores dónde se realizarán rutinas realizadas por un profesional del deporte, destinadas a la hipertrofia, pérdida de grasa corporal y mejora de las CFB ^(*) .
Pádel/Tenis: Organizamos diferentes grupos y ejercicios en función del nivel de los niños. Entrenamiento enfocado a perfeccionamiento técnico y táctico. Ejercicios para mejorar el servicio. Trabajo específico de táctica y solidez en pista. Disponemos de 4 pistas de tierra batida, 1 de green set y 3 pistas de pádel de alfombra azul con pared de vidrio.
Cycling: sesión de virtual en la sala del Club, que cuenta con 15 bicicletas Technogym actualizadas y conectadas a la misma sesión.
Torneo deportivo: torneo de pádel o tenis entre los compañeros y compañeras del grupo, con premios.
Desayuno/Comida/Merienda: espacio para recuperar energías y comer, el tiempo que sobre será tiempo libre. <u>El Club no se hará cargo del desayuno de los niños y niñas***</u>
Juegos de Tenis/deportivos/cooperación: batería de juegos para socializar, divertirse y competir de manera sana con los compañeros y compañeras del Campus

(*)CFB: conjunto de capacidades físicas del cuerpo humano para poder realizar actividad: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.



SECCIÓN TENIS Y PÁDEL

- **Sesiones:** entrenos de tenis enfocados a mejorar la técnica (drive, revés, saque, etc...) y la táctica (posicionamiento y jugadas). Fomentaremos el trabajo en equipo aun siendo un deporte individual. Incluyendo un tema básico educativo de compañerismos y valores.
- **Torneos y juegos clásicos:** cada semana los alumnos jugarán un torneo con diferentes juegos en los que buscamos la interacción entre ellos; incluiremos juegos clásicos muy divertidos dentro de la competición: winner, grand slam, rey/reina de la pista, etc.
- **Para los más pequeños:** incluiremos juegos adaptados y tareas de coordinación enfocadas a la mejora técnica, siempre buscando la diversión para que disfruten de estas actividades.

Tamaño de la raqueta de tenis y pala de pádel

A continuación, os mostramos una propuesta de tamaños de raqueta y pala.

Para una recomendación individualizada, preguntad a Agustín Fillot.

