I CAMPUS NATACIÓN TECNIFICACION MERCHE PERIS

DEL 11 AL 14 DE ABRIL DE 2023

EDADES: Nacidos/as entre 2014 y 2008

ORGANIZA: Real Club Natación Delfín

LUGAR: Piscina municipal Trafalgar (C/Trafalgar 34 bajo)

HORARIOS: 9 a 14 h (posibilidad 8,00 a 9,00 h)

RUBÉN ZAHINOS PÉREZ

DIR. TÉCNICO RCN DELFÍN

INDICE

1. Introducción	3
2. Características generales	4
3. Actividades a desarrollar	4
4. Objetivos	5
5. Metodología	7
6. Equipo de trabajo	8
7. Destinatarios	8
8. Sede, instalaciones y horarios	9
9. Información, inscripciones y contacto con el club	9
10. Documentación y formalización de la matrícula	9
11. Precios del campus	10
12. Anexos	10

1. Introducción

El **I campus de tecnificación de natación Merche Peris** es de un campus orientado a nadadores/as de 8 a 14 años (categorías benjamín a infantil) que deseen trabajar de forma intensiva la mejora de diferentes aspectos técnicos, tácticos y condicionales, que favorecerán su progreso, su formación y su rendimiento deportivo junto a una de las mejores nadadoras valencianas en la historia de la natación Española, Mercedes Peris Minguet, acompañada por un equipo de nadadores/as así como profesionales pertenecientes al club que colaborarán con el objetivo de que los alumnos del campus disfruten de una programación de actividades lúdicas, a la vez que educativas de forma amena y divertida.

MERCEDES PERIS MINGUET:

- Medalla bronce en 50 espalda Mundial P25 2010 (Dubai)
- Medalla de bronce en 50 espalda Campeonato Europa 2010 (Budapest)
- Medalla de oro en 50 espalda Campeonato Europa 2012 (Debrelen)
- Participación en 100 espalda JJOO 2008 (Pekín)
- Actual récord España en 50 espalda P50 (27,71) 31 de Julio de 2013
- Actual récord España en 50 espalda P25 (26,80) 19 de Diciembre de 2010.
- Multitud de medallas en Ctos de España y otras competiciones de carácter internacional.

Organizado por el RCN Delfín durante la semana de pascua del mes de abril, se pretende desarrollar este proyecto a partir de una serie de objetivos generales y específicos que definan el camino a seguir.

2. Características generales

Cada una de las actividades que se llevan a cabo en el campus se relacionan en todo momento con la filosofía que caracteriza a este club y al deporte de la natación (esfuerzo, superación, aprendizaje, educación, valores, etc). A la vez la temática, visión y realización de actividades, es diferente a cada grupo, adaptándose a las necesidades, características y posibilidades de cada alumno y su estado madurativo (edad y nivel natatorio), adaptando a su vez la metodología de trabajo según edad o estado madurativo del alumno/a.

Nuestro trabajo tiene como finalidad la consecución de objetivos comunes. Cada alumno, tiene que decidir que responsabilidades asume para enfrentarse a las tareas encomendadas y resolverlas arreglo al bagaje práctico realizado durante las sesiones. De esta forma, el alumno desarrolla su autonomía y el espíritu crítico mediante la participación.

3. Actividades a desarrollar

Este campus trata de fomentar todos los valores que demanda la sociedad de hoy en día a través de la natación de competición.

La natación es un deporte cuya característica fundamental radica en el medio en donde se práctica, el agua. Esta nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio que le rodea, y uno de ellos es el medio acuático. Son 4 los estilos de natación que se utilizan en competiciones

- ✓ Estilo crol.
- ✓ Estilo espalda
- ✓ Estilo braza
- ✓ Estilo mariposa.

La natación consiste en nadar con el fin de mejorar la propulsión y el deslizamiento en el agua, de forma que el sujeto sobreviva sobre este medio sin grandes dificultades, es un deporte de auto superación. En el ámbito competitivo se trata de mejorar las marcas de los rivales. Este deporte se hizo popular en el siglo XIX, a través de los JJOO. El organismo que se encarga de administrar la natación competitiva es la FINA.

SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EN AGUA para que se desarrollen las bases condicionales y fisiológicas que inciden en el entrenamiento específico de natacion

TÉCNICA: De nado, salidas, virajes, a los cuatro estilos, así como del movimiento ondulatorio subacuático

DINÁMICAS GRUPO: Para conocerse, fomentar la cohesión y fortalecer relaciones interpersonales y grupales, además de fomentar valores muy unidos a la práctica deportiva.

ACTIVIDADES EN SECO: Que desarrollen capacidades/ habilidades motrices que se transfieren posteriormente al medio acuático y que fomentan el desarrollo de e aspectos condicionales necesarios para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones etc. (fuerza, flexibilidad, equilibrio, agilidad, etc.)

CHARLAS Y PROYECCIONES DE VIDEOS: Sobre técnica, psicología aplicada y experiencias personales de nadadores/as de primer nivel nacional e internacional.

En líneas generales se trata de un programa de actividades con un alto componente socializador y educativo además de la búsqueda del desarrollo de las propias capacidades físicas que un deporte tan exigente como la natación demanda.

TIMING ACTIVIDADES:

9,00-9,30 h: Recepción alumnos/as

9,30-10,30 h: Sesión Seco (necesario ropa adecuado para realizarlo y zapatillas deportivas)

10,30-11,00 h: Almuerzo (Almuerzos variados y saludables, incluyen fruta etc…)

11,00-12,30 h: Sesión en agua

12,30-12,45 h: Vestuario/ Ducha

12,45-14,00 h: Ponencias, charlas y proyecciones

- Dia 1: Historia de Merche Peris, deportistas olímpicos
- Dia 2: Hacia el sueño Paralimpico (Sergio Martos)
- Dia 3: Mi carrera deportiva dentro del RCN Delfín (Paula González)
- Dia 4: Carrera deportiva de Alan Cabello, plusmarquista español en las pruebas de estilos.

Los almuerzos los ofrecerá el club, serán almuerzos variados (cada día) con comida saludable, acorde a los valores que se trasmiten a nivel educativo, también relacionados con la importancia de llevar a cabo una buena nutrición.

Por otro lado se hará entrega de un obsequio en principio un gorro conmemorativo del campus a todos aquellos alumnos/as que formalicen la inscripción, se entregará el primer día de campus.

4. Objetivos

Los principales objetivos por los que se rige esta escuela son:

GENERALES:

Objetivo de salud: Estas actividades pretenden incidir positivamente sobre los aspectos físicos, psíquicos y relación social del individuo, tratando de mejorar la calidad de vida del alumno.

Objetivo utilitario: Estas actividades pretenden desarrollar un aprendizaje útil para la persona, de la tal forma que cubra sus necesidades básicas, refiriéndonos a la más importante, conservar la vida.

Objetivo educativo: Cualquier actividad física debe ser educativa. Por ello, estas actividades pretenden contribuir a la formación integral del alumno a través de movimiento, afectando a las áreas motora, afectiva y cognitiva.

Objetivo recreativo: Estas prácticas, son un marco idóneo para el desarrollo de actividades recreativas. Con ello se pretende que el alumno aprenda a ocupar su tiempo libre y de ocio mientras disfruta y se divierte.

Los objetivos generales sobre los cuales se basa este proyecto son:

- ✓ Potenciar la convivencia entre los alumnos.
- ✓ Promover, mediante este tipo de actividades y experiencias, el correcto desarrollo y aprovechamiento del tiempo de entrenamiento.
- ✓ Fomentar la educación en la paz, la tolerancia y la solidaridad.
- ✓ Propiciar valores democráticos y la participación social.
- ✓ Potenciar el desarrollo autónomo del niño, para valorarse a él mismo y a los otros, de forma que busque su autosuperación.
- ✓ Conocer el centro y las posibilidades que este ofrece.
- ✓ Sensibilizar a los niños sobre los beneficios y posibilidades que ofrecen las actividades físicas

ESPECÍFICOS:

✓ Ayudar a nadadores/as en ETAPAS DE FORMACIÓN INICIALES en su carrera deportiva a conocer los principios básicos de la natación para la mejora de la técnica de nado y la táctica buscando complementar la formación general de estos deportistas en sus respectivos clubes o escuelas de natación.
✓ Aprender y practicar los estilos fundamentales de la natación: crol, espalda, braza y mariposa.
✓ Mejora en destrezas relacionadas con el quinto estilo o movimiento ondulatorio subacuático.
✓ Mejora en destrezas relacionadas con los virajes y salidas en todos los estilos.
✓ Conseguir hábitos de práctica deportiva.
✓ Conocimiento del propio cuerpo, en el espacio/tiempo mediante el trabajo en dos grandes bloques la condición física (entrenamientos en seco) y la condición psicomotriz.

a. **Condición física:** Se trata de desarrollar de forma armónica y genérica las cuatro cualidades físicas básicas: **Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad** en todas sus vertientes, para conseguir un soporte físico lo suficientemente adaptado a la realización de las habilidades motrices con la efectividad y la carga física que requieren el rendimiento físico en actividades deportivas que posteriormente se practiquen, en este caso la natación

b. **Condición psicomotriz:** Desarrollo de las Habilidades Básicas, que son los elementos fundamentales con los que trabaja la Educación Física. Por muy complejo que sea el ejercicio siempre resultará de la suma de ellas. La clasificación más aceptada de las habilidades básicas sería la siguiente:

- ✓ Desplazamientos: Marcha, carrera, cuadrupedias, deslizamientos, trepas.
- ✓ Saltos: Longitud, altura, con apoyo intermedio, sin apoyo intermedio, con diferentes caídas, con diferentes tipos de batida.
- ✓ Giros: En los tres ejes corporales, combinaciones de los mismos.
- ✓ Desarrollo de la Coordinación, en todas sus manifestaciones:
- ✓ Coordinación Dinámico-General, en la que están implicados todos o la mayoría de los segmentos corporales.
- ✓ Coordinación Dinámico-Específica, en la que está implicado un segmento corporal.
- ✓ En los sujetos descoordinados se dan dos casos:

- ✓ Desarrollo de la capacidad de equilibrio, capacidad fundamental en el aprendizaje de la técnica deportiva e infravalorada por su desconocimiento, engloba varias formas:
  - Estático: posiciones de base.
  - Dinámico: Control del centro de gravedad, del peso del cuerpo, en una o en dos piernas..

5. Metodología

La metodología sobre la que se sustenta nuestro trabajo es:

- ✓ Utilización de diferentes metodologías de la enseñanza, tanto tradicionales como más innovadoras (descubrimiento guiado, enseñanza reciproca, juego, de dinámicas lúdicas…) como herramientas para enseñar la natación de forma constructiva, buscando aprendizajes significativos útiles.
- ✓ Elaboración de actividades teniendo como punto de referencia las experiencias, habilidades y los conocimientos adquiridos por los niños.
- ✓ Adaptación de actividades a las necesidades y características de cada grupo de edad.
- ✓ Utilización del juego, el trabajo en equipo y la participación democrática como herramientas fundamentales.
- ✓ Fomento de la interacción y participación entre todos los miembros del grupo.
- ✓ Establecimiento de normas rígidas para propiciar un entorno estable y seguro.

El siguiente esquema plasma de forma muy concreta nuestra metodología:

6. Equipo de trabajo

El equipo de trabajo encargado de llevar a cabo el campus está integrado por un gran número de nadadores de primer nivel nacional e internacional algunos de los cuales forman parte del club, además de profesionales con la formación y la experiencia acordes a las necesidades y requerimientos de estas actividades que también pertenecen a nuestra entidad.

- ✓ Mercedes Peris Minguet, nadadora olímpica, plusmarquista nacional y medallista a nivel nacional e internacional.
- ✓ Alan Cabello Forns, plusmarquista nacional y medallista a nivel nacional e internacional.
- ✓ Sergio Martos Minguet, nadador paralímpico, actualmente en activo y perteneciente al RCN Delfín, medallista nacional e internacional.
- ✓ Paula González Miralles, nadadora del RCN Delfín, plusmarquista a nivel autonómico absoluto, medallista nacional, con toda una vida deportiva vinculada a nuestro club.
- ✓ Rubén Zahinos, director técnico del RCD Delfín, entrenador del grupo junior y absoluto. Entrenador de plusmarquistas nacionales por categorías y medallistas en campeonatos de España y con participación en campeonatos internacionales con la selección nacional, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, diplomado en Magisterio, Entrenador Superior de Natación etc.
- ✓ Jorge Segarra Sanmartin, entrenador de los grupos benjamín e infantil del RCN Delfin, graduado en Educación Física, entrenador superior etc.., exnadador de alto nivel del RCN Delfín.
- ✓ Diego Saez Catalan, entrenador del grupo alevín y máster del RCN Delfin, entrenador auxiliar de natación, exnadador de alto nivel en diferentes clubes de la Comunidad Valenciana y de medallistas a nivel nacional en categorías inferiores.
- ✓ Nicolás Sánchez Pampín, técnico Administración, encargado de todas las actividades de dirección y administración del RCN Delfin y de sus instalaciones así como de diferentes aspectos organizativos relacionados con el campus.
- ✓ Monitores de apoyo del RCN Delfín con sus respectivas titulaciones.

7. Destinatarios

Este campus va dirigido a todos nadadores/as nacidos entre 2008-2014, que practiquen natación a nivel federado (categorías prebenjamín a infantil), que deseen participar en este tipo de actividades.

El campus dispone de un total de 50-60 plazas a cubrir, según orden de inscripción.

NOTA: Edades orientativas que pueden variar dependiendo de la fecha de nacimiento de los niños y niñas, y el número de alumnos matriculados.

8. Sede, instalaciones y horarios

La sede en la cual se realizará este campus del 11 al 14 de Abril de 2023, será en la piscina de Trafalgar (c/ Trafalgar 34).

Las instalaciones que se utilizarán para llevar a cabo estas actividades serán la piscina, sala multiusos, zona entrenamiento funcional y otras instalaciones del centro social.

De esta forma, los alumnos serán dejados y recogidos por un responsable en recepción de piscina según los horarios establecidos.

La ventaja de disponer de estas instalaciones es la mínima pérdida de tiempo en el intercambio de actividades; y sobre todo, que los alumnos no viajan contribuyendo a evitar riesgos innecesarios.

9. Información, inscripciones y contacto con el club

El periodo de información e inscripciones se establece durante los meses de febrero y marzo, en horario de 7,15 a 21,00 h **en recepción de la piscina municipal de Trafalgar** (C/Trafalgar 34 bajo), también se podrá encontrar información en la página web del RCN Delfín, www.clubdelfin.es. Ante cualquier duda pueden consultar en el correo: info@clubdelfin.es.

Durante el mes de marzo se podrá contactar con el equipo de coordinación del campus in situ, o en el teléfono 674 212 242

10. Documentación y formalización de la matrícula

La documentación que hay que aportar en el momento de formalización de la matrícula es:

- Hoja de inscripción (se gestiona desde recepción en la piscina C/Trafalgar 34 bajo)
- Fotocopia recibo bancario del pago del campus
- Informe médico en caso de que el alumno sufra alguna patología o enfermedad crónica.
- Autorización toma de imágenes y publicación de menores.

El periodo para inscribirse y presentar toda la documentación será a **partir del 15 de Febrero de 2023** hasta fin de plazas.

11. Precios del campus

	I CAMPUS TECNIFICACIÓN MERCHE PERÍS
SOCIOS CLUB DELFIN	80 €
NO SOCIOS	100 €
MATINERA 8,00-9,00 H	+ 10 €

12. Anexos

Anexo 1. Dossier informativo

Anexo 2. Normas comportamiento y convivencia

Anexo 3. Autorización toma imágenes menores y publicación