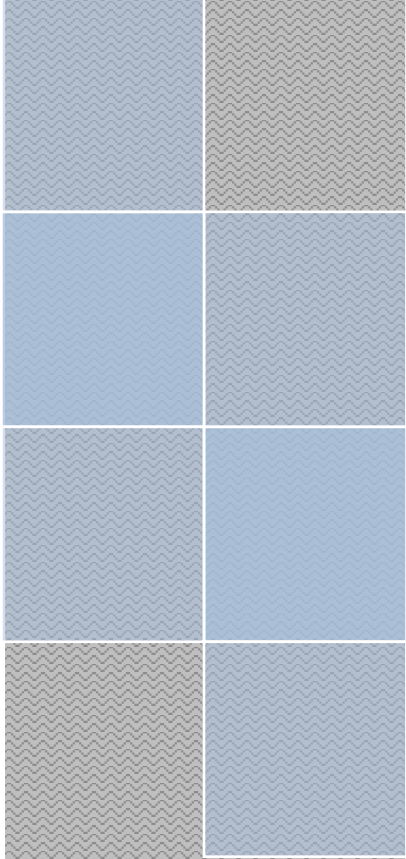


# Campus Verano RCN Delfín

“¿Haces deporte con nosotros....?”





**INDICE**

1. Introducción	3
2. Características generales	3
3. Actividades a desarrollar	3
4. Objetivos	5
5. Metodología	10
6. Equipo de trabajo	11
7. Destinatarios	11
8. Sede, instalaciones y horarios	11
9. Información, inscripciones y contacto con el club	12
10. Documentación y formalización de la matrícula	12
11. Precios del campus	13
12. Anexos	14



## **1. Introducción**

“El campus de verano del RCN Delfín” es una escuela de verano destinada a todos los niños y niñas de edades comprendidas entre los 5 y 12 años. Estos, acompañados por un equipo de profesionales de la animación, la actividad física y la natación, disfrutarán de una programación de actividades lúdicas, a la vez que educativas de forma amena y divertida.

Organizada por el RCN Delfín durante la última semana del mes de junio y julio al completo, 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 la escuela se relacionan en todo momento con la filosofía que caracteriza a este club (esfuerzo, superación, aprendizaje, educación, valores, etc). A la vez, esta 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. También se utiliza la metodología de trabajo más adecuada a cada edad y curso escolar en el que se encuentra el niño.

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**

Nuestra escuela trata de fomentar todos los valores que demanda la sociedad de hoy en día a través de dos actividades una individual como es la natación y otra con características multidisciplinares donde se ponen en práctica multitud de factores como es la actividad física de base o multideporte.

Tradicionalmente la práctica deportiva y la Educación Física en general ha estado marcada por la búsqueda del rendimiento físico a través de un trabajo mecanicista en el que lo único que se buscaba era la perfección de movimientos a través de la automatización de los mismos, con un marcado dualismo cuerpo mente en el que se dejaba de lado cualquier educación intelectual por medio del



trabajo físico, pensando que ésta poco o nada tenía que ver en el resultado final de la acción motriz.

Sin embargo, a principios de siglo empiezan a prodigarse investigaciones en el campo de la neurofisiología, donde se concluye que hay una estrecha relación entre deficiencias psíquicas y motrices al comprobar la posibilidad de tratarlas mediante el movimiento.

A raíz de estas investigaciones, aparecen autores como Piaget o Wallon, que empiezan a considerar al movimiento como parte fundamental en el desarrollo de la personalidad y surgen corrientes como la Psicomotricidad, donde lo que imperaba no era el resultado del movimiento o la marca realizada, sino que se preocupaba por el sujeto que la realizaba y cómo llegaba a conseguir el objetivo final. Así, desde mediados de siglo aparecen publicaciones como "Educación psicomotriz y retraso mental" de Picq y Vayer, "La educación por el movimiento" de Le Boulch, etc, que dan lugar a nuevas tendencias en el campo de la Educación Física, como son la Psicocinética de Le Boulch, la Sociomotricidad de Parlebas, o la Educación Vivenciada de Lapiere, todas ellas recogidas por el doctor Legido y la Asociación de Licenciados de la Universidad de Lovaina, para englobarlas en un solo concepto que pasaron a definir como EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE.

Según la Universidad de Lovaina, **"la E.F.B. es la disciplina especialmente centrada en el desarrollo de la persona actuando a través de la mejora de las condiciones motoras"**. En las condiciones motoras están implicados los factores físico-motores y los perceptivo-motores.

Según Seirulo **"es la ciencia que por medio del conocimiento y desarrollo de las facultades que componen el movimiento humano se propone la educación del individuo por medio de modificaciones de la conducta motriz"**.

Por otro lado, 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.



## 4. Objetivos

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

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.

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 libre hacia un ocio autotético.
- ✓ 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

En cuanto a los objetivos específicos sobre los que se asienta esta escuela destacamos:

### **En E.F.B:**

- ✓ La E.F.B. es una actividad en la que se da cierta libertad al sujeto y podemos coartar su creatividad en cierta manera si lo orientamos hacia puntos muy concretos. No obstante, debemos encasillar de algún modo aquello que se debe perseguir. Los objetivos generales de la E.F.B. son:
  1. Conocimiento de nuestro propio cuerpo.
  2. Conocimiento del espacio.
  3. Conocimiento del tiempo.



- ✓ Estos tres objetivos generales se conseguirán a través del trabajo en dos grandes bloques:
  1. Condición física
  2. Condición psicomotriz.

## **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.

## **Condición psicomotriz**

Desarrollo de las Habilidades Básicas, que son los elementos fundamentales con los que trabaja la Educación Física de Base. 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.
- ✓ Lanzamientos: De precisión, de fuerza, con diferentes trayectorias, con o sin apoyo.
- ✓ Recepciones: Estáticas, dinámicas, con uno o varios segmentos corporales.
- ✓ 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.
- ✓ Coordinación ojo-músculo: coordinación óculo-manual y coordinación óculo-pédica.
- ✓ En los sujetos descoordinados se dan dos casos:
  - PARATONÍAS: Anomalías en el tono muscular. P.e. Un sujeto con una gran masa muscular no es capaz de hacer un lanzamiento con fuerza porque sus músculos antagonistas frenan el movimiento.
  - SINCINESIAS: Movimientos parásitos, que lejos de ayudar al movimiento provocan pérdidas de energía inútiles. P.e. El balanceo lateral de los brazos en la carrera.



- ✓ 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...
- ✓ Desarrollo de las capacidades perceptivas, determinantes en un deporte de equipo como es el balonmano y que podemos dividir en:
  - Percepción corporal: La idea que el niño tiene de su propio cuerpo comprende cinco elementos a tener en cuenta: Esquema corporal; Actitud corporal; Lateralidad; Respiración y Relajación.
  - Esquema corporal. Se define como la imagen tridimensional en reposo y en movimiento que el individuo tiene de los segmentos de su cuerpo. En su desarrollo se distinguen tres etapas:
    - A. Diferenciación del "yo no yo". El niño aprende a diferenciar lo que es y lo que no es su cuerpo.
    - B. De 3 a 7 años: Discriminación perceptiva. Conoce su cuerpo, cómo es, hasta dónde puede llegar para coger algo...
    - C. De 7 a 12 años. Es capaz de imaginar su cuerpo en movimiento. Hasta el estirón prepuberal, donde debe reestructurar su esquema a su nueva imagen corporal.
- ✓ Debemos trabajar sobre la toma de conciencia de las medidas y la forma de nuestros segmentos corporales, asumirlos y a partir de ahí mejorar dentro de esos parámetros.
  - Lateralidad. Es el predominio de una mitad corporal sobre la otra. La localizamos a tres niveles: Ocular, manual y pédica. Y su desarrollo se produce en cuatro etapas:
    - a. Localización: A los 3-4 años, mediante un test se observa qué parte tiene preferencia.
    - b. Fijación: 4-5 años. El objetivo es una vez localizado el segmento dominante, realizar tareas exclusivamente con él, utilizando todo tipo de materiales para buscar una mayor coordinación del segmento dominante con el resto del cuerpo.
    - c. Orientación espacial-Desarrollo: 5-7 años. El objetivo es ser capaz de orientar el cuerpo en el espacio (conceptos de derecha-izquierda, adelante atrás...) tomando como referencia el propio cuerpo
    - d. Maduración: a los 9 años. Una vez fijada la Lateralidad, podemos empezar a trabajar la ambidestría. Nunca para evitar problemas de fijación (dislexia, tartamudeo...)



- La Actitud. Entendemos por actitud "la respuesta del cuerpo a la fuerza de la gravedad" y tiene dos componentes:
  - a. Actividad tónica postural o actitud que adoptamos en una postura determinada (de pie, sentado...) estática.
  - b. Actividad muscular como base para realizar movimientos mediante la inmovilización de las piezas óseas como punto de apoyo para el desarrollo de una fuerza.

El trabajo de actitud debe englobar diferentes vertientes:

- a. Solidaridad pelvis - tronco: Buscar la posición adecuada de la cadera para evitar tensiones superfluas y deformaciones de la columna a través de la toma de conciencia de los movimientos de la pelvis.
- b. Fortalecimiento de la musculatura abdominal, lumbar y escapular.
- c. Apoyos y saltos insistiendo en la adecuada colocación de la cadera y del centro de gravedad.
- d. Toma de conciencia de la disponibilidad postural para la realización de un ejercicio a través de salidas desde diferentes posiciones, con diferentes apoyos y distintas alturas del centro de gravedad.
- e. Reequilibraciones a partir de situaciones de desequilibrio.
- f. Flexibilidad
- g. Respiración y relajación. En el trabajo de respiración debemos educarlo en los dos tipos: Torácica y abdominal, haciendo un mayor hincapié en la torácica, pues en las primeras etapas hay una dominancia total por la abdominal. En cuanto a la relajación, el trabajo debe ir encaminado a la diferenciación de los grados de tensión en los grupos musculares así como a la capacidad de eliminar toda la tensión de los mismos, empezando por segmentos pequeños y terminando por todo el cuerpo.

### **Percepción Espacial**

Según G. Rossel, el movimiento se construye parcelando el espacio que el individuo es capaz de ocupar, por ello es necesario que la percepción y la toma de decisión en el mismo sea lo más ajustada posible. Distinguimos dos apartados:

- Orientación espacial: Percepción de la posición de nuestro cuerpo o el de compañeros y objetos en relación a un punto de referencia. Adelante-atrás, Arriba-abajo...
- Estructuración espacial: Capacidad de medición de distancias (cerca-lejos...)

### **Percepción temporal**

Capacidad de discriminación de rápido-lento. Ser capaz de percibir tiempos, ritmos, cambios de ritmo y su relación con el espacio (recepción de móviles...)



### **En natación:**

- ✓ Conocer los principios básicos de la natación: flotación, propulsión y respiración.
- ✓ Aprender y practicar los estilos fundamentales de la natación: crawl, espalda, braza y mariposa.
- ✓ Saber coordinar la respiración arreglo a cada estilo natatorio.
- ✓ Saltar desde el borde de la piscina y del poyete de cabeza.
- ✓ Deslizarse desde la pared en posición ventral y dorsal, realizando giros sobre los ejes transversal y longitudinal.

### **Común a ambos:**

- ✓ Mejorar la salud de los alumnos.
- ✓ Conseguir hábitos de práctica deportiva.



## 5. Metodología

La metodología sobre la que se sustenta nuestro trabajo es:

- ✓ Utilización del juego y de dinámicas lúdicas como herramienta para la ocupación del tiempo libre de forma constructiva, buscando aprendizajes significativos útiles para la vida en sociedad.
- ✓ 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 cooperativo, 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 evitar riesgos de caídas y lesiones, propiciando 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 profesionales con la formación y la experiencia acordes a las necesidades y requerimientos de estas actividades.

La distribución del equipo es la siguiente:

- ✓ Responsable administración: Nicolás Sánchez Pampín (Técnico Administración entre otras titulaciones)
- ✓ Coordinador de la instalación: Rubén Zahinos (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Diplomado en Magisterio, Entrenador Superior de Natación etc.)
- ✓ Coordinador campus: Javier Valera (Monitor de natación y actividades en sala, con un alto grado de experiencia)
- ✓ Monitores de apoyo del RCN Delfín con sus respectivas titulaciones.

## **7. Destinatarios**

Esta escuela va dirigida a todos los niños de edades comprendidas entre los 5 y los 12 años, que deseen participar en este tipo de actividades.

Dentro de esta podemos encontrar dos grandes grupos, diferenciados por fechas de nacimiento:

- ✓ Grupo 1: Edades entre 5 y 7 años.
- ✓ Grupo 2: Edades entre 8 y 10 años.
- ✓ Grupo 3: Edades entre 10 y 12 años.

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 esta escuela durante el mes de junio-julio, será en la piscina de Trafalgar (c/ Trafalgar 34).



Las instalaciones que se utilizarán para llevar a cabo estas actividades serán la piscina, una sala multiusos, las canchas situadas en el instituto IES Marítim y otras instalaciones del centro social.

De esta forma, los alumnos serán dejados y recogidos por un responsable en la recepción de piscina según los horarios establecidos. La ventaja de disponer de estas instalaciones es que 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 mayo y junio, 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. Ante cualquier duda pueden consultar en el correo: [info@clubdelfin.es](mailto:info@clubdelfin.es).

Durante el mes de julio 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:

- Documento de identidad del alumno/a
- Número de la tarjeta SIP o en su caso seguro privado
- Informe médico en caso de que el alumno sufra alguna patología o enfermedad crónica.

El periodo para inscribirse y presentar toda la documentación será a **partir del 15 de abril de 2024** hasta fin de plazas.

## **11. Precios del campus**



## REAL CLUB NATACIÓN DELFÍN

1 semana	100 €
2 semanas	180 €
3 semanas	250 €
4 semanas	330 €
5 semanas	385 €
6 semanas	450€

\*DESCUENTOS ADICIONALES: 50% descuento para socios RCN Delfín, 25% descuento para hermanos.

Suplemento guardería		
8:00 – 9:00 H	14:00 – 15:00 H (comida incluida)	15:00 – 17:00 h (según demanda)
15 €	50 €	30 €
Por semana	Por semana	Por semana