



Programa CAMPUS ESTIU 2021

Dilluns:

9h: Benvinguda i protocols:

- Mascareta quan parem i descansem.
- Distàncies quan parem en exercicis, quan parem a esmorzar, quan ens desplacem, etc.
- Higiene, rentat de mans al entrar al park, abans de jocs de contacte o objecte en contacte, abans d'esmorzar. Visualitzar vídeo. Com ens retem les mans i fem servir el bany.
- Protecció solar al arribar al park i després de piscina o aigua.
- Esmorzar a l'ombra, amb distàncies.
- Repàs mecànic de bicicletes

9:30 Escalfament i hora de tècnica

11 Esmorzar i comentem seguretat vial, com ens desplacem amb seguretat a peu i en bici a les properes excursions.

12-13:30 piscina

Dimarts:

9h excursió BTT a Altafulla, Taller natural al bosc, reconèixer arbres, plantes, animals
Itinerari 4 camins, creuar per semàfor i baixar a la platja club Marítim

10h Esmorzar i Caiac

12h Tornada BTT

Dimecres:

9h Escalfament i hora de tècnica

11 Esmorzar i jocs parlats

12-13:30 piscina, Escalada?

Dijous:

9h Escalfament i hora de tècnica

11 Esmorzar i mecànica

11-12:30 sortida a netejar camins, parlem com tractem els residus

12:30-13:30 tastet altres disciplines i canvis de bicis o jocs

Divendres:

9h excursió BTT a Altafulla,

Itinerari 4 camins, creuar per semàfor i baixar karting per carrers de barri marítim.

10h Esmorzar a la pineda al final del passeig

10.30h Karting

11h Tornada BTT, si es possible una ruta més ràpida.

Jocs d'aigua per acabar