

**PROYECTO DEPORTIVO**

**CAMPAMENTO NAVIDEÑO 2020/21**

**ESCUELA GABRIEL CISNEROS**

Calle Arizónicas, 20 28935 (Móstoles)



**ESCUELA DE BALONCESTO**



El I.E.S. Gabriel Cisneros en colaboración con el Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles, organiza el

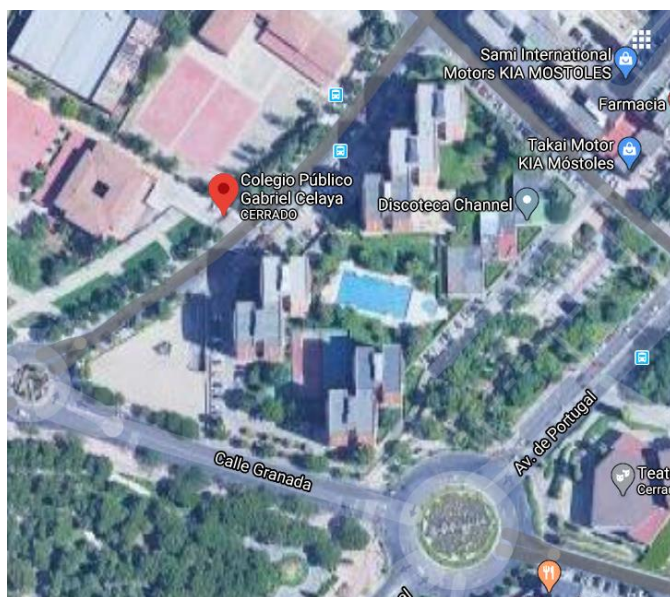
## I CAMPAMENTO DE BALONCESTO 2020/21

El **primer día de campus**, los participantes **deberán presentarse a las 09:00** en la puerta principal del I.E.S Gabriel Cisneros, sito en la Calle Arizónicas 20, Móstoles, donde sus monitores les darán la bienvenida y se dirigirán con ellos a su pista de entrenamiento.

Los participantes **irán siempre y totalmente acompañados de los entrenadores/as**, por eso, los participantes que se quieran ir solos a casa, o quedarse con posterioridad a la finalización del campus en el exterior, deberán contar con una autorización escrita firmada por sus padres.

### LOCALIZACION

I.E.S. GABRIEL CISNEROS  
C/ Arizónicas 20 Móstoles (Madrid)





## ACTIVIDAD

- **Con l@s más pequeños, que están empezando:** con el objetivo de **enganchar al deporte**, ejercicios para iniciarse en las habilidades (cambios por delante, pasarse el balón por detrás, entre las piernas, realizar reversos, driblar obstáculos, hacer pases de todo tipo, y **tirar a canasta**), a través de ejercicios muy activos, juegos y competiciones, que también ayudan a mejorar la coordinación física sin enterarse.
- **Con l@s medianos:** con el objetivo de **mejorar e ilusionar**, ejercicios diseñados para el aprendizaje y desarrollo de los fundamentos individuales, en especial a los que tienen que ver con **tirar a canasta**, y también juegos y competiciones.

## DIAS Y HORARIOS

La celebración de **CAMPAMENTO DE BALONCESTO 2020/20** se realizará:

**Días:**

28,29,30 y 31 de Diciembre del 2020

4,7 y 8 de Enero del 2021

**Horarios:**

9:00 a 14:00 horas

## EDADES Y PLAZAS DISPONIBLES

Para poder participar en el presente Campamento debes de tener entre las edades:

Primero y segundo de la ESO. 12 plazas.

Por riguroso orden de inscripción EN LA PAGINA WEB DEL CLUB.

Tanto para masculino como femenino.

## METODOLOGÍA

La metodología se basa en:

- Selección de los objetivos y contenidos de aprendizaje adaptados a edades, conocimientos y experiencia previa.
- Realización de ejercicios dinámicos y motivadores, que permiten el aprendizaje y/o el desarrollo técnico casi sin darse cuenta.



- Corrección de la ejecución y los detalles con enfoque positivo.

## PLAN GENERAL DE TRABAJO

- **9:00 a 9:30** Apertura de la instalación y recepción de jugador@s.
- **9:30 a 10:00** Calentamiento y estiramiento dinámico. Movilidad articular.
- **10:00 a 11:00** Fundamento individual. Finalizaciones.
- **11:00 a 11:30** Descanso: Fruta y agua.
- **11:30 a 13:00** Fundamento colectivo.
- **13:00 a 13:30** Estiramiento final pasivo. Vuelta a la calma.
- **13:30 a 14:00** Recogida y cierre.

El último día se realizarán concursos de:

Concurso de habilidades

Concurso de tiros libre

Concurso de triples

## PRECIOS Y FORMA DE PAGO

**EL PRECIO DE CAMPAMENTO DE NAVIDAD ES DE 20 EUROS PARA LOS ALUMNOS DEL I.E.S. GABRIEL CISNEROS Y JUGADORES DEL CLUB**

**PARA EL RESTO 40 EUROS**

**Camiseta de Regalo:** Los jugador@s recibirán una camiseta de recuerdo durante el campus.

**Bolsa deportiva:** Los jugador@s recibirán una bolsa de recuerdo durante el campus.

**Se pide para participar la aportación de comida no perecedera y productos de aseo que se donarán para la acción social del Club.**

## RECOMENDACIONES

- **Salud:** Si el participante tiene algún condicionante de salud o alergia que debamos saber deben indicárselo a la organización.
- **Convivencia:** El objetivo del campamento es que todos los jugadores disfruten aprendiendo y se diviertan, por lo que no se permitirá discutir o regañar con compañeros, ni tomar algo prestado sin el permiso del dueño. Ante cualquier conflicto, los jugadores



deben acudir a los entrenadores. Es necesario seguir las indicaciones de los monitores y responsables. En ningún momento se podrán abandonar las actividades o las instalaciones previstas sin consentimiento del monitor responsable. Faltas graves en este sentido pueden ser motivo de expulsión del campamento.

### **A TENER EN CUENTA**

Que no se nos olvide...

- Lo más importante: “GANAS DE PASÁRSELO BIEN Y CONVIVIR DURANTE 3 DÍAS CON AMIGOS/AS DISFRUTANDO DEL BALONCESTO”.
- Un par de piezas de fruta y un par de botellas de agua o de zumo, bebidas isotónicas. No se recomienda bebidas refrescantes.
- Ropa de calle.
- Ropa adecuada para los entrenamientos ( pantalón corto, camiseta corta)
- Zapatillas de juego.
- Zapatillas de calle.
- Mochila para guardar todo lo NECESARIO PARA EL PROTOCOLO COVID-19.
- Teléfono móvil. Se entregará al entrenador al llegar al pabellón y se les devolverá a la salida.
- Marcar con rotulador indeleble todas las pertenencias de cada jugador con su nombre.

### **NORMAS PARA EL CAMPAMENTO**

- Siempre estaremos sujetos a las normas indicadas por los responsables del club (director técnico, coordinador, delegado, entrenadores y en su defecto de los mayores) y de los responsables de la organización.
- Para el desayuno con la camiseta de entrenamiento.
- Todos los jugadores/as deben haber entregado la autorización de los padres e inscripción.



## AUTORIZACION

**Actividad:** CAMPAMENTO DE BALONCESTO DE NAVIDAD 2020

**Fechas:** 28,29,30 y 31 de Diciembre 2020; 4,7 y 8 de Enero 2021

**Lugar:** I.E.S. GABRIEL CISNEROS

C/ ARIZONICAS 20 MOSTOLES (MADRID)

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**FECHA NACIMIENTO:**

**E-mail:**

**TELEFONO CONTACTO:**

**POBLACION:**

**PROVINCIA:**

- **Autorización**

Yo \_\_\_\_\_ en calidad de  
Padre/Madre/Tutor/a con DNI \_\_\_\_\_ AUTORIZO a mi hijo/a  
\_\_\_\_\_ a participar en el CAMPAMENTO DE  
NAVIDAD 2020, así como a utilizar sus datos y fotos en documentos deportivos y en la  
página Web del C.B. RAICES OPTICLASS MOSTOLES.

Lugar y fecha..... a ..... de .....2.020

Firma Padre/Madre/Tutor/a

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (en lo sucesivo, LOPD), los participantes en la presente promoción quedan informados y expresamente consienten la incorporación de sus datos personales, incluidas las imágenes, a los ficheros automatizados titularidad



del Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles, siendo la finalidad de dicho tratamiento la gestión de su participación en el presente campamento, así como para su utilización en los espacios de autopromoción de la FBM, entre otros.

**Mandar esta autorización debidamente cumplimentada y firmada a**

**[campus@clubbaloncestoraices.es](mailto:campus@clubbaloncestoraices.es)**

## **PROTOCOLO COVID-19 DEL CAMPAMENTO**

### **Deportistas:**

**Antes del inicio de la actividad:**

**ANEXO III: DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN, OBLIGACIÓN DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO.**

**ANEXO IV: HOJA DE COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD DEL COVID-19**

**Enviar al correo electrónico a: [covid-19@clubbaloncestoraices.es](mailto:covid-19@clubbaloncestoraices.es)**

**Antes del inicio de cada entrenamiento:**

**ANEXO V: CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN POR COVID-19**

**ANEXO VI: FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL**

**Enviar al correo electrónico a: [covid-19@clubbaloncestoraices.es](mailto:covid-19@clubbaloncestoraices.es)**

Deberán cumplir escrupulosamente todas las normas o medidas establecidas por el club. Tienen que tomar conciencia que todas estas medidas son para salvaguardar su salud y seguridad. Para ello tienen que cumplir las siguientes obligaciones:

- a. Responsabilidad personal, como premisa muy importante no acudir si tienes fiebre o síntomas.
- b. Cumplir todas las normas y pautas que se establezcan por el club.
- c. Velar por su salud y la de los demás, TAREA DE TODOS
- d. Uso obligatorio de las MASCARILLAS EN ENTRENAMIENTOS.
- e. Llevar equipación reversible para los entrenamientos.
- f. **IMPORTANTE.** Tiene que llevar siempre para un entrenamiento o un partido, ya sea a aire libre o cubierto. UNA MOCHILA con:
  - Zapatillas de cambio para poder entrar en zona limpia (pista de pabellón)
  - Bote de gel hidroalcohólico
  - Bote con jabón
  - Guantes
  - Papel higiénico



- Pañuelos desechables
- Mascarillas
- Botella de agua de mínimo un litro
- Cinta de pelo
- 2 muñequeras
- Bolsas de plástico pequeñas y desechables
- Toalla

### **Familiares:**

**Deben de seguir las pautas marcadas por el club:**

- a. No pueden acceder a la instalación, al no ser que haya una fuerza o causa mayor que deberán de acudir CON mascarilla.
- b. Dejarán a los niños en la puerta de la calle Eucalipto 37 (puerta de carruajes). Y los recogerán también en el mismo punto. Siendo esta la zona de entrada y salida de la instalación.
- c. Queda terminantemente prohibido formar aglomeraciones a la entrada y salida de la calle Eucalipto 37 (puerta de carruajes).
- d. Se requiere puntualidad al campus porque hay que cerrar la puerta de la calle.
- e. Queda terminantemente prohibido fumar dentro del centro escolar y en las puertas de entrada y salida.

### **RESPONSABLE DEL CAMPAMENTO**

**OSCAR BRAVO**

Director Técnico del Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles. 35 temporadas en el club dirigiendo equipos masculinos y femeninos de todas las categorías, desde benjamín a Nacional. Actualmente responsable de formación de equipos en canasta grande y del proyecto de formación de entrenadores.

- Entrenador 2º Nivel.
- Consecución de diferentes campeonatos/subcampeonatos en categorías de formación de la FBM.

### **STAFF TECNICO DEL CAMPAMENTO**

**SERGIO BRAVO**

Entrenador del Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles. 6 temporadas en el club dirigiendo equipos masculinos y femeninos de todas las categorías. Responsable de Escuelas del club, desde benjamín a Infantil.

- Entrenador 1º Nivel.





#### **NOELIA BRAVO**

Entrenador del Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles. 3 temporadas en el club dirigiendo equipos masculinos y femeninos de todas las categorías. Responsable de Escuela AMPA Leonardo Da Vinci y Centro Educativo Fuenllana del club, desde benjamín a Cadete.

- Entrenador 1º Nivel.
- Actualmente cursando estudios en Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en Universidad Camilo José Cela.

#### **IRATXE PEREZ**

Monitor de Escuela del Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles. 1 temporadas en el club dirigiendo equipos masculinos y femeninos de todas las categorías de formación benjamín y alevín.

#### **SERGIO DIAZ**

Monitor de Escuela del Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles. 1 temporadas en el club dirigiendo equipos masculinos y femeninos de todas las categorías de formación benjamín y alevín.

#### **IVAN LINARES**

Monitor de Escuela del Club Baloncesto Raíces Opticlass Móstoles. 1 temporadas en el club dirigiendo equipos masculinos y femeninos de todas las categorías de formación benjamín y alevín.

### **TELEFONOS DE INTERÉS**

#### **Director Técnico:**

**Oscar Bravo 625 056 804**

#### **Entrenadores:**

**Oscar Bravo 625 056 804**

**Sergio Bravo 626 361 072**

**Noelia Bravo 625 056 814**

### **FRASE DEL CAMPAMENTO**

#### **Mi filosofía**

**“Si no crees en ti, entonces nadie más lo hará”**

**Koby Bryant**



