

**INFORMACIÓN:** [www.deporteboadilla.com](http://www.deporteboadilla.com)  
<https://www.ayuntamientoboadilladelmonte.org/>

## **DOCUMENTO INFORMATIVO SOBRE CAMPUS DEPORTIVO DE GIMNASIA RÍTMICA 2021**

### **PRESENTACIÓN.**

---

Los Campus Deportivos de Gimnasia Rítmica organizados por la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Boadilla del Monte se presentan como una actividad deportiva y de ocio de cara al verano.

El objeto de este folleto es facilitar a los padres toda la información necesaria sobre la organización de los Campus, además de aclarar todas las posibles dudas al respecto.

### **FECHAS DE CELEBRACIÓN.**

---

- 1ª Quincena de julio: Del 1 al 15 de julio de 2021.
- 2ª Quincena de julio: Del 16 al 30 de julio de 2021.

### **LUGAR DE CELEBRACIÓN.**

---

- Polideportivo Rey Felipe VI.

### **FECHAS DE REVISIÓN DE GRUPOS Y AVISO A LOS USUARIOS DE LOS GRUPOS QUE NO SALEN.**

---

- Actividades 1ª Quincena de julio: 15 de junio.
- Actividades 2ª Quincena de julio: 29 de junio.

### **RECURSOS HUMANOS.**

---

El organigrama se compone de un Coordinador Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, técnicos deportivos Licenciados o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte especialistas en Gimnasia Rítmica, y entrenadores titulados por la Federación correspondiente.

### **OBJETIVOS DE LOS CAMPUS.**

---

Este Campus tiene como objetivo desarrollar las habilidades técnicas y físicas de los participantes, y aumentar los conocimientos de los participantes para convertirlos en deportistas que desarrollen valores como el compañerismo y el respeto hacia los demás, tanto en su entrenamiento diario como en los torneos en los que pudieran participar. Además, se va a dar una formación integral a los alumnos, incidiendo en una actitud responsable hacia uno mismo y hacia los demás. Se trabajará el reconocimiento de los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud, y a utilizar los recursos expresivos y el movimiento, de forma estética, creativa y autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

En la parte técnica se trabajarán conceptos como:

## **- TÉCNICA CORPORAL:**

- ⤴ Conceptos básicos de técnica corporal.
- ⤴ Grupos fundamentales del código de puntuación.
- ⤴ Coordinación (global, segmentaria, óculo-manual, óculo-pie).
- ⤴ Mejorar la capacidad de equilibrio (estable, limitadamente estable, inestable).
- ⤴ Mejorar la capacidad de flexibilidad.
- ⤴ Trabajo de acrobacias aplicadas a la Gimnasia Rítmica tanto en la modalidad individual como en conjuntos.
- ⤴ Montajes de coreografías de conjuntos y exhibición.

## **- TÉCNICA DE APARATOS:**

- ⤴ Conceptos básicos de los diferentes aparatos de gimnasia rítmica (pelota, aro, cuerda, mazas y cinta)
- ⤴ Trabajo de los diferentes aparatos de gimnasia rítmica.
- ⤴ Trabajo de los diferentes grupos de manejo de cada aparato.
- ⤴ Técnica básica y progresiones de cada aparato.

## **- DANZA Y BALLET:**

- ⤴ Conocimiento y realización de las posiciones fundamentales tanto de brazos como de pies
- ⤴ Trabajo de barra y centro.
- ⤴ Saltos de ballet.
- ⤴ Coordinación (global, segmentaria, óculo-manual, óculo-pie).
- ⤴ Mejorar la capacidad de equilibrio (estable, limitadamente estable, inestable).
- ⤴ Mejorar la capacidad de flexibilidad.
- ⤴ Elementos estructurales de la música (tiempos, frases...).

En la parte física se hará hincapié en:

- ⤴ Actividades perceptivo-motoras.
- ⤴ Fuerza y control postural general.
- ⤴ Velocidad de reacción.
- ⤴ Coordinación.
- ⤴ Agilidad.
- ⤴ Flexibilidad.

## **ORGANIZACIÓN.**

---

- ⤴ Ante cualquier incidente que pueda surgir todos los participantes tienen un seguro de accidentes.
- ⤴ Los Campus Deportivos de Gimnasia Rítmica están organizadas por grupos de edades. En el momento de realizar la inscripción pueden solicitar que, en la medida de lo posible, los niños estén en el mismo grupo que algún familiar o amigo de su mismo año de nacimiento. Si no realizan esta solicitud en el momento de hacer la inscripción no podemos asegurarle que podamos atender sus peticiones.
- ⤴ Cada técnico poseerá la información de todos los niños de su grupo, con sus datos personales y médicos. Así como el listado de autorizados para recogerlos.

- ⤴ Se realizará un descanso a lo largo de la mañana donde los niños tomarán algo ligero (zumo, fruta, galletas, cereales, etc.), para reponer fuerzas. Esto lo deberán traer ellos de casa a diario.

## **LISTADO DE COSAS QUE DEBEN TRAER LOS NIÑOS.**

---

### **VESTUARIO**

- Calzado deportivo adecuado para las actividades que van a realizar.
- Mascarilla. (Obligatoria desde los 6 años) con dos recambios.
- Gel hidroalcohólico. (Obligatorio desde los 6 años).
- Camiseta de tirantes o de manga corta.
- Pantalón corto y fresco.
- Punteras.
- Mallas.
- Maillots.

### **COMIDA** (ligera)

- Galletas.
- Fruta.
- Cereales.

### **BEBIDA**

- Agua, zumos, bebidas isotónicas.

### **OTROS**

- Peine o Cepillo.

**Medicación:** Los niños que necesiten una medicación específica deberán entregarla al Coordinador del Campus el primer día de la actividad junto con un documento explicativo de las tomas y dosis diarias.

**Calcetines:** Todos los alumnos deberán llevar calcetines para evitar ampollas en los pies.

**NI Dinero NI objetos de valor:** Puesto que los niños no van a necesitar dinero, es aconsejable que no lo traigan, de esta forma evitaremos problemas.

**Toda la ropa y accesorios han de ir marcados con el nombre y los apellidos del niño.** La organización no se hace responsable de pérdidas y/o deterioros de prendas y objetos personales.

**Seguro de accidentes:** La actividad cuenta con un seguro de accidentes que cubre los gastos sanitarios hasta los 1609,8 €.

## **RECOMENDACIONES.**

---

**Nutrición:** Recomendamos que los niños traigan bebida fresca para poder hidratarse durante el ejercicio.

Intentar evitar la comida que no favorezca su correcta nutrición (bollería industrial, pastelitos, etc.), o que no sea la más adecuada para su edad o las actividades que van a desarrollar.

**Alergias y/o problemas específicos:** No dudéis en corroborar el control por parte de la organización de las alergias de vuestros hijos.

**Descanso:** Es importante que los niños vengan descansados, ya que durante su estancia en los Campus Deportivos el nivel de exigencia de actividad física será similar al del periodo escolar, por lo que recomendamos que sigan un horario regular en las horas de sueño.

## **HORARIOS ENTRADA-SALIDA.**

---

El horario de entrada y salida de los niños, será respectivamente de **8:00 a 9:00 horas y de 15:00 a 16:00 horas**. Rogamos que respeten dichos horarios para el buen funcionamiento de los Campus Deportivos.

El acceso al Polideportivo Rey Felipe VI se realizará por la entrada general de la instalación. **Deben acompañar a los niños hasta el punto de encuentro del grupo al que pertenecen (les informaremos del punto de encuentro de cada grupo en la reunión del Campus Deportivo de Gimnasia Rítmica y en la web [www.deporteboadilla.com](http://www.deporteboadilla.com)).**

- En caso de que por necesidad deba recoger a los niños fuera del horario establecido para ello, debe avisar a los técnicos en la entrega para que éste le indique dónde debe acudir a recogerlo.
- Las personas que vayan a recoger al niño deberán estar **autorizadas** en la hoja de inscripción y deberán presentar el D.N.I al recoger al niño. Rogamos anoten a todas las personas que consideren que pueden ir a recoger a los niños teniendo en cuenta las posibles emergencias que puedan surgir.
- Los niños, no podrán salir de la instalación si no se van con un adulto autorizado o si no lo autorizan los padres mediante una nota por escrito, en cuyo caso la organización de los Campus Deportivos de Gimnasia Rítmica no se hace responsable de su seguridad o cualquier circunstancia que pueda acontecer fuera del Polideportivo Rey Felipe VI.

## **MEDIDAS PROPUESTAS COVID-19**

---

- Los padres permanecerán el tiempo justo en la instalación. Las entregas y recogidas de los niños deberán hacerse a la mayor brevedad posible.
- El uso de la mascarilla es obligatorio para todos, salvo para los niños que no hayan cumplido los 6 años.
- Deberá utilizarse frecuentemente el gel hidroalcohólico. Habrá estaciones sanitarias con gel hidroalcohólico por todo el recinto.
- El espacio entre alumnos en el comedor será el que marque la normativa en vigor.
- Las entradas y las salidas se harán siempre en el mismo lugar.
- La ventilación de los espacios cerrados será continua.
- El personal de limpieza de PROA S.L. se encargará de la desinfección del centro deportivo y de sus instalaciones.
- Se recomienda que no asistan a la instalación los colectivos de riesgo (mayores de 60 años con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodepresión y embarazadas)
- Los alumnos no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.
- Cuando se utilicen los aseos, la ocupación máxima será la que indiquen las autoridades sanitarias en ese momento.
- En los vestuarios no podrá haber más de un grupo a la vez.



**Boadilla  
del Monte**  
AYUNTAMIENTO



- En todo momento, se cumplirá el protocolo interno elaborado para la prevención y contención del Covid-19.

Ante cualquier duda pueden escribirnos a [coloniasdeportivas@proasport.com](mailto:coloniasdeportivas@proasport.com) o contactar por teléfono con nosotros en el número **91 632 25 82**.

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**