

CAMPUS ESCOLAR DE TRIATLÓ

El **Club triatló Jiji-jaja** organitza un campus de triatló per a edat escolar. On s'oferiran activitats de natació, carrera a peu i ciclisme adaptades als diferents nivells. És una bona oportunitat per a conèixer aquest meravellós esport, des d'una vessant lúdica i divertida. Aleshores, proposem 2 setmanes, amb opció setmanal, gaudint d'uns dies d'esport a l'aire lliure. D'aquesta manera, el triatló serà el mitjà per aprendre i experimentar aquest esport.

Els **objectius** amb la realització d'aquest campus són:

- Conèixer les diferents disciplines que formen part del Triatló
- Experimentar la pràctica esportiva a l'aire lliure
- Aprendre a regular i dosificar l'esforç d'acord amb les característiques pròpies

Diferents tipus d'**activitats**:

- Habilitat en la conducció de la bicicleta
- Mecànica bàsica de la bicicleta: punxades, frens, posada a punt.
- Estils de natació: crol, braça i esquena.
- Jocs de cursa a peu.
- Tècnica de carrera.
- Jocs cooperatius i de treball en equip.
- Pràctica de les diferents transicions.

EDAT I PLACES

Aquest campus està plantejat per a xiquets/es de entre 7 i 12 anys aproximadament. Hi ha places limitades.

MATERIAL ESPORTIU NECESSARI QUE HAN DE PORTAR ELS PARTICIPANTS

- Roba esportiva i caçat esportiu
- Protecció solar (crema, gorra)
- Banyador, casquet i ulleres de nadar
- Bicicleta i casc

DATA I HORARI

Horari: De 9 a 13h

Data: Del 3 al 14 de juliol de dilluns a divendres (2 setmanes)

MONITORS

L'equip tècnic està format per professionals cursant la Llicenciatura en CAFE, titulació de socorrisme, així com experiència en les diferents disciplines de Triatló. Tots ells, seran els encarregats de dinamitzar i dirigir les diferents activitats, assegurant la diversió, aprenentatge i seguretat en cadascuna de les activitats realitzades.

LLOC

Entrada i recollida: Col·legi de l'Assumpció

PROGRAMACIÓ SETMANAL

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:00	ATLETISME	SORTIDA TREKKING	ATLETISME	SORTIDA BTT	ATLETISME
9:15					
9:30					
9:45					
10:00	ESMORÇAR				
10:15	ESMORÇAR				
10:30	CICLISME	SORTIDA TREKING	CICLISME	SORTIDA BTT	CICLISME
10:45					
11:00					
11:15					
11:30	NATACIÓ	JOCS PLATJA	NATACIÓ	JOCS PLATJA	SIMULACRE AQUARUN
11:45					
12:00					
12:15					
12:30					
12:45					
13:00					