

# Sport & 2017 Summer



Per a nens/es  
nascuts/des  
entre  
2004 i 2007



## **OBJECTIUS DE L'SPORT & SUMMER**

- *Garantir la seguretat dels alumnes en totes i cadascunes de les activitats que es duen a terme.*
- *Ensenyar activitats físico-esportives individuals i col·lectives.*
- *Millorar la coordinació, equilibri i control del propi cos.*
- *Ensenyar i realitzar diferents Activitats Nàutiques.*
- *Conèixer les diferents Normes i Protocols de les Disciplines Nàutiques.*
- *Dinamitzar les pràctiques a mar i a piscina i les Activitats Lúdiques.*
- *Compartir, millorar i gaudir dels companys envers les diferents Activitats.*

**Vine i  
gaudeix  
del  
Mar!!!**



### **CAIAC:**

Travessia amb embarcacions dobles i/o triples on mitjançant uns remes ens desplaçarem, banyant-nos a alta mar.

### **VELA:**

Navegació en Raquero. Primera presa de contacte amb l'esport de la vela lleugera sortint a mar en un vaixell escola.

### **SUP-XL:**

Es tracta d'un suport inflable de 17" on hi caben fins a 12 nens i on el seu únic mitjà de propulsió son els remes.



### **WINDSURF:**

Embarcació amb un suport i una vela on l'objectiu fonamental és mantenir l'equilibri.

### **BODY BOARD:**

Activitat aquàtica on els nens llisquen sobre una onada amb l'ajut d'una taula sobre la qual estan estesos.

### **SNORKEL:**

Activitat aquàtica on els nens ajudats d'unes ulleres i un tub per respirar bussegen pel nostre litoral.

### **AGILITY SURFING:**

Activitat aquàtica que es realitza amb una taula flotant sobre la qual s'han de fer diferents exercicis d'equilibri.

### **RAFT-SURF:**

Activitat lúdica aquàtica on els nens es desplacen pel mar en una embarcació flotant, amb l'ajut d'uns remes.



### **NEUMÀTICA:**

Embarcació flotant a motor on es realitza un passeig i un bany pel litoral.



### **SKIMBOARD:**

Taula flotant on els nens es desplacen per la vora de l'aigua intentant mantenir l'equilibri.

### **TRIATLÓ:**

Activitats esportiva-nàutica on els nens realitzaran un circuit nedant, corrent i amb bicicleta.

### **JJOO / GYMKANA:**

Activitats grupals de companyerisme i competició.



### **BIC POLO:**

Activitat nàutica on els nens surten a mar amb caiacs i fan partits de waterpolo damunt les embarcacions.



### **CYCLING PORT:**

Sortida-Excursió amb bicicletes del Club per les vies transitades per aquesta finalitat.

### **PÀDEL SURF:**

Activitat nàutica on els nens treballen l'equilibri i la coordinació al damunt d'una taula flotant i ajudats per un rem.

### **ACTIVITATS ESPORTIVES:**

Els nens faran un petit tast d'esports com ara el: Futbol, Bàsquet i Pàdel

### **JOCs TAULA, PSICOMOTRICITAT I MALABARS:**

Activitats lúdico-esportives i culturals que es realitzaran després de dinar.



**HORARIS SPORT & SUMMER 2017 (2004-2007)**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOURS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>9.00 a 10.00</b>	<b>CICLYNG PORT</b>	<b>SUP XL</b>	<b>JOCs</b>	<b>BIC POLO</b>	<b>FOTO GRUP</b>
<b>10.00 a 11.00</b>	<b>RAFT SURF</b>	<b>PADEL</b>	<b>BODYBOARD / SKIMBOARD</b>	<b>SWIMMING GAMES</b>	<b>GYMKHANA CLUB</b>
<b>11.00 a 12.00</b>	<b>AGILITY SURFING</b>	<b>PADEL SURF</b>	<b>ACTIVITAT NOVA MAR</b>	<b>WINDSURF</b>	
<b>12.00 a 12.45</b>	<b>VELA</b>	<b>TRIATLÓ</b>	<b>FUTBOL</b>	<b>CAIAC</b>	
<b>12.45 a 13.30</b>		<b>BÀSQUET</b>	<b>SNORKEL</b>	<b>WATERPOLO MAR</b>	
<b>13.30 a 14.15</b>	<b>DINAR</b>				
<b>14.15 a 15.15</b>	<b>ACTIVITAT NOVA MAR</b>	<b>JOCs TAULA</b>	<b>MALABARS</b>	<b>JUMPING BOAT</b>	<b>ENTREGA PREMIS</b>
<b>15:15 a 16:00</b>	<b>PISCINA</b>	<b>PISCINA</b>	<b>PISCINA</b>	<b>PISCINA</b>	<b>PISCINA</b>



Per a més informació, adreceu-vos a: **Reial Club Nàutic de Tarragona**

Tel. 977 240 360 · <http://www.rcntarragona.com> · [info@rcntarragona.com](mailto:info@rcntarragona.com)



@RCNTarragona