08

**Otoño**

**Proyecto VII Campamento de verano de Gimnasia Rítmica**

**Club GR Mejorada del Campo**

El Club G.R. Mejorada del Campo realiza este proyecto deportivo con el fin de presentar el VI Campus de Gimnasia Rítmica.

La razón de esta presentación es continuar con el servicio que estaba realizando en las instalaciones del Ayuntamiento de Mejorada del Campo de la actividad del Campus de verano de Gimnasia Rítmica desde 2015.

Este proyecto va dirigido al Ayuntamiento de Mejorada del Campo y en concreto a la concejalía de deportes del mismo.

**1. Actividad y metodología**

La Gimnasia Rítmica como deporte Olímpico es un deporte muy completo a nivel físico e intelectual, ya que físicamente requiere una disciplina, un fondo y una metodología específica, y por otro lado es un deporte intelectualmente rápido y de valores. La rapidez de respuesta, el trabajo físico, el trabajo en equipo, la motricidad de tren superior, inferior y visual, el compañerismo, el compromiso, la disciplina, la elasticidad… son componentes del día a día de nuestro deporte y nuestras alumnas.

Hace ya seis ediciones creamos este campus para alumnas de nuestra actividad anual, alumnas de otros clubs y otras personas interesadas en realizar un campus específico de Gimnasia Rítmica.

El objetivo del campus es acercar este deporte a quienes no lo conocen durante las vacaciones de verano y dar un servicio de mantenimiento, mejora y entrenamiento a quién ya está metido en este deporte. Debido al tiempo que tenemos y al nivel de exigencia de este deporte, también realizamos otras actividades relacionadas con la música, el ritmo, el baile… además de juegos y el horario de piscina diario.

Por otra parte, en el mes de julio las gimnastas de mayor nivel (nivel nacional) entrenan todas esas horas, ya que es su pretemporada, comienzan competiciones y clasificatorios nacionales en septiembre.

**2. Objetivos de la Actividad**

Generales:

1. Formación Integral de los deportistas (tanto a nivel personal, como deportivo). Completando el proceso formativo-educativo de los alumnos. Además de enseñarles valores como el respeto, el compañerismo, el trabajo en equipo, el compromiso…

2. Creación de hábitos saludables. Reforzando y educando en modelos saludables de vida.

3. Tener un ambiente de diversión y aprendizaje.

Específicos:

1. Dotar de herramientas, habilidades y capacidades a cada alumno según su nivel y su motivación.

2. Enseñar las distintas modalidades de la Gimnasia Rítmica (conjunto e individual), el manejo de los 5 aparatos (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta) y de las diferentes dificultades de este deporte (Giros, saltos, equilibrios, flexibilidad y acrobacias).

**3. Edades del campamento**

El campamento de Gimnasia Rítmica acepta a todo aquel que quiera apuntarse de a partir de 4 años.

**4. Grupos**

Los grupos se dividirán por nivel, ya que adaptaremos el aprendizaje en función de la base que tengan los participantes. Con un máximo de 30 alumnos en el campus por semana. (máximo 10 gimnastas por entrenadora)

**5. Lugar de realización del campus**

Debido a las necesidades de este deporte precisamos un espacio con una altura mínima de 8 metros para poder realizar la actividad, además de un espacio dónde entren 2 tapices de Gimnasia rítmica, como hemos comentado en uno están las alumnas del campus y en el otro las gimnastas del club de nivel nacional.

El año pasado realizamos el campus en el pabellón del IES Los Olivos.

La piscina es un servicio que también utilizamos desde que comenzó este servicio.

**6. Horario**

El horario del campus es de 9:00 a 14:00.

El campus se realizará en las semanas señaladas a continuación:

Semana 1 🡪 del 27 de junio al 1 julio.

Semana 2 🡪 del 4 al 8 de julio.

Semana 3 🡪 del 11 al 15 de julio.

Semana 4 🡪 del 18 al 22 de julio.

Semana 5 🡪 del 25 al 29 de julio.

**7. Actividades del Campus**

* Aparatos de Gimnasia Rítmica
	+ Cuerda
	+ Cinta
	+ Mazas
	+ Pelota
	+ Aro
* Flexibilidad
* Acrobacias
* Talleres de manualidades relacionados con el deporte
* Coreografías
* Gymkana
* Juegos
* Piscina…

**8. Recursos Humanos**

Titulación de los profesores:

* María Mira Manzano
	+ Técnico de Gimnasia Rítmica nivel II
* Valeria Acebes
	+ Técnico de Gimnasia Rítmica nivel I
* Nerea González Luque
	+ Técnico de Gimnasia Rítmica nivel I

Experiencia de las entrenadoras:

María Mira Manzano lleva desde 2005 trabajando en la gimnasia rítmica en diversos clubs, lleva prestando este servicio en el ayuntamiento de Mejorada del Campo desde hace 13 años. Comenzó subcontratada para llevar la escuela municipal y renovó por diferentes empresas deportivas, hasta que en 2013 se formalizó el club y comenzó a prestar servicio desde el mismo. Ha trabajado en el campus del Ayuntamiento hasta que se le solicitó hacer el campus monográfico.

Valeria Acebes lleva el nivel escolar del club desde hace 4 años, Nerea González es la nueva incorporación de esta temporada en el equipo técnico, que junto a Valeria llevan el nivel escolar a lo largo de la temporada en el IES Los Olivos.

En el caso de necesidad de expansión con relación a los recursos humanos, el Club contratará el personal necesario para la realización optima del servicio.

Todo el personal está contratado por el club, está asegurado y con el pago de nóminas y Seguridad Social en regla.

Si el Ayuntamiento requiere los CV de las entrenadoras, los enviamos. Tenemos los certificados de delitos sexuales renovados en el primer trimestre del 2021 (requerido por la Federación Madrileña de Gimnasia)

**9. Recursos Materiales**

El Club cuenta con el material necesario para realizar la actividad.

Contamos con aparatos de competición y de nivel escolar.

Aros

Pelotas

Mazas

Cintas

Cuerdas

Gomas, pesas, material para la realización del campus y sus talleres…

**10. Plan de Salud**

* El Club tiene contratado un seguro de responsabilidad civil, con la compañía Generalli.
* Todas las alumnas tienen un seguro que proporciona el ayuntamiento con el pago de la matrícula.
* El club tiene un botiquín para la actividad.
* Protocolos COVID y Declaración Responsable actualizados

HORARIO EJEMPLO CAMPUS 2021

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HORARIOS** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **9:00-9:30** | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO | CALENTAMIENTO |
| **9:30-10:15** | CINTA | ARO | PELOTA | CUERDA/MAZAS | GYMKANA |
| **10:15-10:45** | ACROBACIAS | JUEGOS | TALLER | FLEXIBILIDAD | PULSERA |
| **10:45-11:30** | ALMUERZO | ALMUERZO | ALMUERZO | ALMUERZO | ALMUERZO |
| **11:45-14:00** | PISCINA | PISCINA | PISCINA | PISCINA | PISCINA |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4. Maquillaje y Peinado |  |  |
|  |  |  | 5. Pompones |  |  |  |