

INFORMACIÓN

CAMPUS DO DEZA

CONCELLO DE LALÍN

DO 7 AO 11 DE XULLO

CAMPUS 9:30 - 13:30 E 16:00 - 19:00 HORAS



ESTAMOS MOI ILUSIONADOS DE CONTAR CONTIGO NO CAMPUS E CON MOITAS GANAS DE COMPARTIR MOITO BALONCESTO E AMIZADE AO TEU CARÓN.

O NOSO COMPROMISO É VERTE EN TODO O QUE ES, COÑECERTE E AXUDARCHE A MELLORAR O TEU XOGO E AS TÚAS HABILIDADES NO BALONCESTO, PERO TAMÉN FACER MEDRAR O TEU MUNDO, ESE QUE LEVAS NO CORAZÓN.

PEDÍMOSCHE QUE TRAIAS NA TÚA MOCHILA MOITOS SORRISOS, OS OLLOS BEN ABERTOS, OS OÍDOS MOI ATENTOS, A BOCA CHEA DE PREGUNTAS, AS PERNAS LISTAS PARA CORRER E SALTAR POR TODA A PISTA, E AS MANS PREPARADAS PARA ANOTAR CANASTRAS E SAUDAR AOS TEUS COMPAÑEIROS.

ISABEL LEMOS
COORDINADORA DO CAMPUS

ÍNDICE

ANTES DE COMEZAR

NORMATIVA

PROTOCOLO DE ENTRADAS E SAIDAS

QUE TRAER

STAFF

INVITADOS

HORARIOS E ACTIVIDADES

MENÚS

CONTACTO



ANTES DE COMEZAR

1

FAI QUE @S NEN@S PARTICIPEN NA LECTURA É IMPORTANTE QUE @S PARTICIPANTES CE AS SÚAS FAMILIAS COMPRENDAN BEN AS NORMAS PARA QUE ESTEAN INFORMADAS DE FORMA CLARA.

2

**LE CON ATENCIÓN TODOS OS APARTADOS
CADA SUXESTIÓN ESTÁ PENSADA PARA GARANTER A SEGURIDADE E O BENESTAR D@S NEN@S NO CAMPUS.**

3

**SE TES ALGUNHA DÚBIDA CONTÁCTANOS
ESTAMOS AQUI PARA AXUDARTE. CON GUSTO RESOLVEREMOS
CALQUEIRA PREGUNTA QUE TEÑAS.**

NORMATIVA



CUMPLE COS HORARIOS ESTABLECIDOS

A PUNTUALIDADE É IMPORTANTE PARA APROVEITAR AO MÁXIMO CADA SESIÓN



SE AMABLE E EDUCAD@

EVITA CALQUERA TIPO DE AGRESIÓN VERBAL OU FÍSICA. TOD@S MERECEEN SENTIRSE SEGUR@S.



RESPECTA AOS DEMAIS

TRATA @S TEUS COMPAÑEIR@S, ADESTRADOR@S E DEMAIS PERSOAS CON RESPECTO E CONSIDERACIÓN EN TODO MOMENTO.



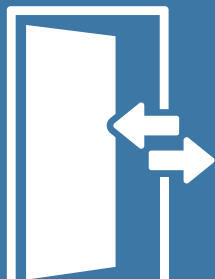
COIDA O MATERIAL E EQUIPO DE TRABAJO.

O MATERIAL DO CAMPUS É PARA QUE TOD@S O POIDAMOS DESFRUTAR. TRATA OS OBXECTOS CON COIDADO E AXÚDANOS A MANTENELOS EN BO ESTADO.

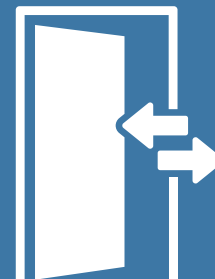


MANTÉN AS INSTALACIÓNS LIMPAS E ORDEADAS.

AXUDA A MANTER O CAMPAMENTO LIMPO. RECOLLE AS TÚAS PERTENENCIAS E COLABORA CO COIDADO DO LUGAR.



PROTOCOLO DE ENTRADAS E SAIDAS



ENTRADA AO CAMPUS

- OS NENOS E NENAS DEBERÁN CHEGAR 5 MINUTOS ANTES DO INICIO DE CADA QUENDA (ÁS 9:25 POLA MAÑÁ E ÁS 15:55 POLA TARDE).
- A ENTRADA REALIZARASE POLA PORTA DO PABELLÓN MUNICIPAL DE LALÍN.
- O EQUIPO DE MONITORES RECIBIRÁ AOS PARTICIPANTES E TOMARÁ NOTA DA SÚA ASISTENCIA.
- ROGAMOS PUNTUALIDADE PARA GARANTIR O CORRECTO INICIO DAS ACTIVIDADES.

SAÍDA DO CAMPUS

- AS FAMILIAS DEBERÁN ESTAR 5 MINUTOS ANTES DA HORA DE SAÍDA PARA RECOLLER AOS SEUS FILLOS/AS (ÁS 13:25 POLA MAÑÁ E ÁS 18:55 POLA TARDE).
- OS PARTICIPANTES NON PODERÁN ABANDONAR O RECINTO SEN A PRESENZA DUN ADULTO AUTORIZADO OU COA AUTORIZACIÓN CORRESPONDENTE FIRMADA POLO PAI/NAI OU TITOR LEGAL.
- A SAÍDA REALIZARASE DE FORMA ORDEADA COA SUPERVISIÓN DOS MONITORES.
- EN CASO DE QUE OUTRA PERSOA DISTINTA AOS PROXENITORES OU TITORES LEGAIS VAIA RECOLLER AO NENO/A, DEBE NOTIFICARSE PREVIAMENTE Á ORGANIZACIÓN.

RECORDATORIO IMPORTANTE:

É OBRIGATORIO RESPECTAR OS HORARIOS ESTABLECIDOS TANTO NA ENTRADA COMO NA SAÍDA PARA GARANTIR A SEGURIDADE E O BO FUNCIONAMENTO DO CAMPUS.
EN CASO DE AUSENCIA OU IMPREVISTO, ROGAMOS CONTACTAR COA ORGANIZACIÓN O ANTES POSIBLE.

QUE TRAER?

- ZAPATILLAS PARA ADESTRAR QUE SÓ UTILIZARÁS NO PAVILLÓN
- MATERIAL DE BAÑO E ROUPA PARA CAMBIARTE AO FINAL DA MAÑÁ
- 1 TOALLA, BAÑADOR, GORRO E PROTECTOR SOLAR PARA A PISCINA
- A TÚA BOTELLA DE AUGA
- O MÉRCORES POLA MAÑÁ SAIREMOS DA PISTA PARA FACER OUTRAS ACTIVIDADES, ASÍ QUE TERÁS QUE TRAER:

1. ZAPATILLAS BOAS PARA CAMIÑAR

2. GORRA

3. PROTECTOR SOLAR

STAFF



ISABEL LEMOS

ADESTRADORA DO EQUIPO SÉNIOR FEMININO DA ACADÉMICA DE COIMBRA

DIRECTORA TÉCNICA REXIONAL – COIMBRA

COORDINADORA DA CANTEIRA DO FC PORTO

ADESTRADORA DO EQUIPO U17 DO FC PORTO

RESPONSABLE DO DESENVOLVEMENTO TÉCNICO DE XOGADORES NO FC
PORTO

ADESTRADORA AXUDANTE DO EQUIPO SÉNIOR DO FC PORTO

ADESTRADORA AXUDANTE DO EQUIPO SÉNIOR RIZING ZEPHYR FUKUOKA
(XAPÓN)

DIRECTORA TÉCNICA REXIONAL – MADEIRA

RESPONSABLE DO DESENVOLVEMENTO DE XOGADORES EN MADEIRA

ADESTRADORA DO EQUIPO U16 FEMININO DE MADEIRA

PABLO MÍGUEZ

ADESTRADOR FIBA E MESTRE DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

PROFESOR NO MÁSTER EN XESTIÓN EMPRESARIAL DO

DEPORTE (UNIVERSIDADE DE VIGO) DESDE 2021.

COMEZOU A ADESTRAR EN 2009, PASANDO POR CLUBS COMO

O COB, O PABELLÓN FEMININO OURENSE OU DEPODIMA.

REALIZOU O CURSO DE ADESTRADOR SUPERIOR DA FEB EN

ZARAGOZA NO ANO 2014.

TRABALLA NO ÁMBITO EDUCATIVO DESDE 2014.

FOI TAMÉN REPRESENTANTE DE XOGADORES ENTRE 2018 E

2021 COMO COFUNDADOR DE HELPING BALLERS

MANAGEMENT.





JULIAN SANTANA

PROFESOR NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA E ADESTRADOR SUPERIOR EN ARXENTINA (NIVEL 3).

CONTA CON LICENZA FIBA.

TEN EXPERIENCIA EN CLUBS COMO SPORTIVO ESCOBAR (TERCEIRO NIVEL EN ARXENTINA), ESTUDIANTES DE MADRID E BOSCO SALESIANOS, ENTRE OUTROS.

PARTICIPOU EN CAMPIONATOS ARXENTINOS COMO ADESTRADOR DA SELECCIÓN DA PROVINCIA DE BOS AIRES.

MILLÁN BREA

DOUTOR EN CIENCIAS DA EDUCACIÓN E ADESTRADOR SUPERIOR DESDE O ANO 2008.

DIRECTOR DA ESCOLA UNIVERSITARIA DE TEMPO LIBRE DA UNIVERSIDADE DE VIGO, CON AMPLA EXPERIENCIA EN CAMPAMENTOS. PROFESOR NO CICLO SUPERIOR DE ESPECIALISTA EN BALONCESTO. COORDINADOR DA ÁREA SOCIAL DO CLUB OURENSE BALONCESTO (COB).

CONTA CUNHA DILATADA TRAXECTORIA COMO ADESTRADOR EN CATEGORÍAS BASE EN CLUBS COMO O COB, BOSCO, IES AS LAGOAS, ASÍ COMO EN EQUIPOS SÉNIOR COMO O HISTÓRICO PAVILLÓN OURENSE FEMENINO OU O UNIVERSIDADE.





CARLOS OSVALDO GÓMEZ LÓPEZ

LICENCIADO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE.

ADESTRADOR SUPERIOR DE BALONCESTO E TÉCNICO ACREDITADO POLA FIBA.

AMPLIA EXPERIENCIA COMO ADESTRADOR EN DISTINTAS CATEGORÍAS DO BALONCESTO ESPAÑOL: LEB OURO, LEB PRATA, LIGA EBA E FORMACIÓN DE BASE.

ASISTENTE DA SELECCIÓN ABSOLUTA DA ARXENTINA NO TORNEO PREOLÍMPICO DE NANTES 2016.

REPRESENTANTE EN SUDAMÉRICA DO PROGRAMA DE MINI BÁSQUET DA FIBA EN 2020.

INVITADOS

MARTÍN FERNÁNDEZ



SANTI PAZ



MONCHO LÓPEZ



ISAAC VÁZQUEZ



MARTÍN IGLESIAS

CHARLAS

DANIEL GONZÁLEZ



O DR. DANIEL GONZÁLEZ DEVESA É PROFESOR NA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE ÁVILA E DIRIXE O GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDADE FÍSICA, EDUCACIÓN E SAÚDE (GIAFES). É GRADUADO EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE POLA UDC E DOUTOR EN SAÚDE E MOVEMENTO HUMANO POLA UNIVERSIDADE DE LEÓN.

CONTA CON MÁIS DE 50 PUBLICACIÓNS CIENTÍFICAS EN REVISTAS DE PRESTIXIO E AS SÚAS LIÑAS DE INVESTIGACIÓN CÉNTRANSE NO RENDEMENTO EN BALONCESTO E NO IMPACTO DO EXERCICIO FÍSICO SOBRE O RENDEMENTO ACADÉMICO E COGNITIVO EN NENOS E ADOLESCENTES.

PARTICIPA ACTIVAMENTE EN CONGRESOS E PROXECTOS DE INVESTIGACIÓN, CODIRIXINDO TAMÉN TESES DOUTORAIS. ADEMAIS, FOI PREPARADOR FÍSICO EN CATEGORÍAS DE BASE DE VARIOS CLUBS GALEGOS, VINCULANDO A SÚA TESE DOUTORAL AO BALONCESTO.

TÉCNICA SUPERIOR EN DIETÉTICA E NUTRICIÓN CUN MÁSTER EN OBESIDADE E TRASTORNOS DA CONDUTA ALIMENTARIA. CONTA CUNHA AMPLA FORMACIÓN COMPLEMENTARIA EN NUTRICIÓN CLÍNICA, DEPORTIVA E EDUCACIÓN PARA A SAÚDE. TEN MÁIS DE 20 ANOS DE EXPERIENCIA COMO DIETISTA EN HOSPITAIS, RESIDENCIAS DA TERCEIRA IDADE, CENTROS MÉDICOS E PROXECTOS MUNICIPAIS. DESTACA A SÚA TRAXECTORIA NO HOSPITAL CLÍNICO DE SANTIAGO, A RESIDENCIA NOSA SRA. DAS DORES DE LALÍN, A CLÍNICA ROSALMAR (MELIDE) E O COMPLEXO DEPORTIVO LALÍN ARENA.

DESDE 2010, COLABORA CON MEDIOS COMO A TVG E RADIO VOZ, PROMOVEDO HÁBITOS SAUDABLES. FOI DIETISTA DO PROGRAMA “O GRAN CAMBIO” E PARTICIPA ACTIVAMENTE EN PROGRAMAS DE SAÚDE PÚBLICA E EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN CENTROS ESCOLARES E SOCIAIS.

PREMIO MARÍA GUTIÉRREZ 2020 POLO SEU COMPROMISO COA SAÚDE E A ALIMENTACIÓN CONSCIENTE.

VANESSA TABOADA



HORARIOS E ACTIVIDADES

LUNS 7 DE XULLO



MAÑÁ

9:30 – 9:45

BOS DÍAS + QUECEMENTO INICIAL

9:45 – 11:00

 CIRCUÍTO TÉCNICO POR GRUPOS (15 MIN POR ESTACIÓN):

- TODO O QUE PODES FACER BOTANDO
- IMOS METER CANASTRAS
- XOGAR A PASAR E RECIBIR
- DEFENDER TAMÉN É ATACAR

11:00 – 11:15

 PAUSA PARA A MERENDA

11:15 – 12:15

 ADESTRAMENTO EN EQUIPO:
XOGO COS MEUS COMPAÑEIRO

12:15 – 13:15

 PISCINA

 MEDIODÍA (13:30 – 15:30)

 PAUSA PARA O XANTAR



TARDE

15:30 – 16:30

 ACTIVIDADES LÚDICAS E SOCIAIS

16:30 – 17:00

 COMPETICIÓN DE LANZAMENTO

17:00 – 17:30

 COMPETICIÓN DE 1X1, 2X2, 3X3

17:30 – 17:45

 MERENDA

17:45 – 18:45

 TORNEO DO CAMPUS (5X5)

18:45 – 19:15

 CHARLA “CIENCIA PARA TODOS:
POR QUE O MEU FILLO DEBERÍA IR A ADESTRAR”
CON DR. DANIEL GONZÁLEZ DEVESA

MARTES 8 XULLO



MAÑÁ

9:30 – 9:45

BOS DÍAS + QUECEMENTO INICIAL

9:45 – 11:00

 CIRCUÍTO TÉCNICO POR GRUPOS (15 MIN POR ESTACIÓN):

- TODO O QUE PODES FACER BOTANDO
- IMOS METER CANASTRAS
- XOGAR A PASAR E RECIBIR
- DEFENDER TAMÉN É ATACAR

11:00 – 11:15

 PAUSA PARA A MERENDA

11:15 – 12:15

 ADESTRAMENTO EN EQUIPO:
XOGO COS MEUS COMPAÑEIRO

12:15 – 13:15

 PISCINA

 MEDIODÍA (13:30 – 15:30)

 PAUSA PARA O XANTAR



TARDE

15:30 – 16:30

 ACTIVIDADES LÚDICAS E SOCIAIS

16:30 – 17:00

 COMPETICIÓNS DE LANZAMENTO

17:00 – 17:30

 COMPETICIÓNS DE 1X1, 2X2, 3X3

17:30 – 17:45

 MERENDA

17:45 – 18:45

 TORNEO DO CAMPUS (5X5)

18:45 – 19:15

 CHARLA “NUTRICIÓN E SAÚDE DO DEPORTISTA”
CON VANESSA TABOADA

MÉRCORES 9 DE XULLO



MAÑÁ

9:30 – 9:45

BOS DÍAS + QUECEMENTO INICIAL

9:45 – 11:00



CIRCUÍTO TÉCNICO POR GRUPOS (15 MIN POR ESTACIÓN):

- TODO O QUE PODES FACER BOTANDO
- IMOS METER CANASTRAS
- XOGAR A PASAR E RECIBIR
- DEFENDER TAMÉN É ATACAR

11:00 – 11:15



PAUSA PARA A MERENDA

11:15 – 12:15



ADESTRAMENTO EN EQUIPO:

XOGO COS MEUS COMPAÑEIRO

12:15 – 13:15



PISCINA



MEDIODÍA (13:30 – 15:30)



PAUSA PARA O XANTAR



TARDE

15:30 – 17:45



ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN NA NATUREZA

17:45– 19:00



TORNEO DO CAMPUS (5X5)

XOVES 10 DE XULLO



MAÑÁ

9:30 – 9:45

BOS DÍAS + QUECEMENTO INICIAL

9:45 – 11:00

 CIRCUÍTO TÉCNICO POR GRUPOS (15 MIN POR ESTACIÓN):

- TODO O QUE PODES FACER BOTANDO
- IMOS METER CANASTRAS
- XOGAR A PASAR E RECIBIR
- DEFENDER TAMÉN É ATACAR

11:00 – 11:15

 PAUSA PARA A MERENDA

11:15 – 12:15

 ADESTRAMENTO EN EQUIPO:
XOGO COS MEUS COMPAÑEIRO

12:15 – 13:15

 PISCINA

 MEDIODÍA (13:30 – 15:30)

 PAUSA PARA O XANTAR



TARDE

15:30 – 16:30

 ACTIVIDADES LÚDICAS E SOCIAIS

16:30 – 17:00

 COMPETICIÓNS DE LANZAMENTO

17:00 – 17:30

 COMPETICIÓNS DE 1X1, 2X2, 3X3

17:30 – 17:45

 MERENDA

17:45 – 18:45

 TORNEO DO CAMPUS (5X5)

18:45 – 19:15

 CHARLA “VIDEOXOGOS E BALONCEST...SI,
GRACIAS!”
CON MILLÁN BREA

VENRES 11 DE XULLO



MAÑÁ

9:30 – 9:45

BOS DÍAS + QUECEMENTO INICIAL

9:45 – 11:00

 CIRCUÍTO TÉCNICO POR GRUPOS (15 MIN POR ESTACIÓN):

- TODO O QUE PODES FACER BOTANDO
- IMOS METER CANASTRAS
- XOGAR A PASAR E RECIBIR
- DEFENDER TAMÉN É ATACAR

11:00 – 11:15

 PAUSA PARA A MERENDA

11:15 – 12:15

 ADESTRAMENTO EN EQUIPO:

XOGO COS MEUS COMPAÑEIRO

12:15 – 13:15

AVALIACIÓN DO TRABALLO REALIZADO E
ORIENTACIÓN PARA A MELLORA INDIVIDUAL DOS
XOGADORES

 MEDIODÍA (13:30 – 15:30)

 PAUSA PARA O XANTAR



TARDE

15:30 – 16:30

 ACTIVIDADES LÚDICAS E SOCIAIS

16:30 – 17:00

 COMPETICIÓNS DE LANZAMENTO

17:00 – 17:30

 COMPETICIÓNS DE 1X1, 2X2, 3X3

17:30 – 17:45

 MERENDA

17:45 – 19:00

 FESTA DE CLAUSURA E ENTREGA DE PREMIOS

MENÚS

LUNS



1º: ENSALADA DE PASTA



2º: POLO ASADO CON PATACAS



POSTRE: IOGUR

MARTES



1º: MACARRÓNS Á BOLOÑESA



2º: LOMBO FRESCO CON ARROZ



POSTRE: FROITA

MÉRCORES



1º: ENSALADA MIXTA CON CROQUETAS



2º: AGUXA GUISADA CON VEXETAIS



POSTRE: XEADO

XOVES

 1º: TORTILLA CON LEITUGA

 2º: MILANESAS CON PURÉ

 POSTRE: FROITA

VENRES

 1º: ENSALADILLA RUSA

 2º: PIZZA CON TOMATIÑOS

 POSTRE: IOGUR



CONTACTO

TELÉFONOS DE INTERESE

ISABEL LEMOS: +351 919 903 879

GONZALO IGLESIAS: +34 629 15 41 96

TOÑO RODRÍGUEZ: +34 663 25 32 74



RESPECTO, ESFORZO E AMIZADE