

## 9. Plan de actividad

Plan de actividad de una semana tipo para el campus de promoción deportiva y detección de talentos:

LUNES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-10.00	Organización de los grupos y entrega de material	Espacio abierto	Listados de inscritos Camisetas	Presentación de los técnicos y actividades a desarrollar a lo largo de la semana
10.00-10.15	Cambio de ropa			
10.15-11.00	Carrera Multideporte	Espacio abierto	Deportista	Técnica Interacción del alumnado para que se conozcan el primer día de campus
11.00-11.30	Almuerzo			
11.30-13.30	Natación Juegos Acuáticos	Piscina	Deportista Pelotas Corchos	Técnica Lúdico
13.30-13.50	Cambio de ropa y organización para comida			
13.50-15.00	Comida			
15.00-15.45	Estiramientos	Espacio abierto	Deportista	Relajación
15.45-16.45	Charla informativa Duatlón/ Triatlón Juego de preguntas y respuestas	Sala o Espacio exterior, dependiendo de climatología	Lectiva	Educación / Enseñar qué es el triatlón y sus modalidades y distancias, además de dar a conocer a deportistas destacados
16.45-17.00	Organizar recogida			

## MARTES

Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-11.00	Transiciones	Espacio abierto	Bicis de montaña Casco Conos	Habilidades especiales
11.00-11.30	Almuerzo			
11.30-13.30	Natación	Piscina	Deportista	Técnica
13.30-13.50	Cambio de ropa y organización para comida			
13.50-15.00	Comida			
15.00-16.45	Taller Mecánica de bici	Espacio abierto	Bicis de montaña Recambios rueda	Educación
16.45-17.00	Organizar recogida			

## MIÉRCOLES

Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-13.30	Ciclismo - Excursión a El Pardo	Espacio abierto	Bicis de Montaña Cascos	Técnica Lúdico
11.00-11.30	Almuerzo en El Pardo			
13.30-13.50	Cambio de ropa y organización para comida			
13.50-15.00	Comida			
15.00-16.45	Charla normativa a cargo de oficiales	Audiovisual	Presentación Juegos	Formación en Triatlón
16.45-17.00	Organizar recogida			

## JUEVES

Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-11.00	Carrera	Espacio abierto	Deportista	Técnica
11.00-11.30	Almuerzo			
11.30-13.30	Duatlón	Espacio abierto	Bicis de montaña Cascos Conos Dorsales	Competición lúdica
13.30-13.50	Cambio de ropa y organización para comida			
13.50-15.00	Comida			
15.00-16.45	Juegos acuáticos Piragüismo (kayak polo, Sup)	Piscina	Deportista	Habilidades especiales
16.45-17.00	Organizar recogida			

VIERNES				
Horario	Actividad	Instalación	Material	Contenido
9.00-11.00	Natación	Piscina	Deportista	Técnica
11.00-11.30	Almuerzo			
11.30-13.30	Triatlón	Espacio abierto	Bicis de montaña Casco Conos Dorsales	Competición lúdica
13.30-13.50	Cambio de ropa y organización para comida			
13.50-15.00	Comida			
15.00-16.00	Charla nutrición deportiva	Sala	Deportista	Educación
16.00-16.45	Estiramientos Despedida	Sala	Deportista	Relajación
16.45-17.00	Organizar recogida			

**El jueves tarde y según los grupos intercambiaremos la actividad con piragüismo, realizando nosotros una pequeña ruta en bici con los niños de su campus y los nuestros quedándose en su actividad. En función de los grupos (cantidad de alumnos y edades) se adaptará la actividad de piragüismo (Posibilidad de kayak polo, sup, piragüismo, etc).**