

# **Campus Deportivo 2023: Tecnificación y perfeccionamiento deportivo.**

## Información Campus Deportivo:

---

- **Fecha:**
  - ✓ Del 3 de julio al 28 de julio.
- **Horario:**
  - ✓ De 9:00h a 14:30h.
- **Participantes:**
  - ✓ Podrán solicitarlo todas aquellas personas usuarias de servicios de Down Madrid que cumplan con los criterios de participación.
  - ✓ Máximo 15 personas por semana.
  - ✓ Mayores de 14 años.
- **Modalidades deportivas:**
  - ✓ Fútbol
  - ✓ Baloncesto
  - ✓ Natación
  - ✓ Funcional Training (Entrenamiento Funcional)

## Objetivos generales del Campus:

---

- Fomentar la práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual.
- Inculcar hábitos de vida saludable trabajando sobre alimentación, ejercicio, descanso e higiene.
- Adquirir conocimientos sobre el cuerpo humano.
- Trabajar las capacidades físicas básicas y las destrezas motoras.
- Fomentar los valores propios del deporte, como el compañerismo, el esfuerzo, la constancia, el trabajo en equipo, el juego limpio, y aprender a gestionar las victorias y derrotas.

## Objetivos específicos del Campus:

---

- Mejorar las capacidades técnicas y tácticas del participante en los diferentes deportes.
- Aprender aspectos específicos de la modalidad deportiva.
- Ampliar conocimientos teóricos y tácticos.

## Criterios de participación:

---

- Pertenecer a las actividades de fútbol, baloncesto y natación (competición y perfeccionamiento) del Servicio de Deporte (no requiere prueba específica)
- Ser usuario del resto de actividades del Servicio de Deporte (requiere prueba específica de acceso)
- Ser usuario de otros servicios de Down Madrid (requiere prueba específica de acceso)

## Cronograma semanal:

---

El planteamiento de las actividades se dividirá por semanas:

- Semana 1: 3-7 julio --> Perfeccionamiento natación
- Semana 2: 10-14 julio --> Perfeccionamiento baloncesto
- Semana 3: 17-21 julio --> Perfeccionamiento fútbol
- Semana 4: 24-28 julio --> Funcional Training (Entrenamiento Funcional)

## Contenidos:

---

Los contenidos a desarrollar dentro de cada semana de actividad específica son:

- **Fútbol:**
  - ✓ Entrenamiento de las diferentes capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
  - ✓ Entrenamiento específico de la disciplina:
    - Trabajo por posiciones: portero, cierre, alas y pivote.
    - Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas.
    - Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo-mano y óculo-pie.
    - Desarrollar hábitos correctos en la práctica deportiva.
  - ✓ Clases teóricas contenido específico de la disciplina:
    - Fundamentos del fútbol sala
    - Reglamento
  - ✓ Clases teóricas contenido general:
    - Primeros auxilios.
    - Alimentación.
    - Hábitos saludables.
    - Fisiología y anatomía básica.

- **Baloncesto:**

- ✓ Entrenamiento de las diferentes capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- ✓ Entrenamiento específico de la disciplina:
  - Trabajo por posiciones: base, escolta, aleros, pivots.
  - Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas.
  - Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar el ataque y la defensa.
  - Desarrollar hábitos correctos en la práctica deportiva.
- ✓ Clases teóricas contenido específico de la disciplina:
  - Fundamentos del baloncesto
  - Reglamento
  - Actas en los partidos
- ✓ Clases teóricas contenido general:
  - Primeros auxilios.
  - Alimentación.
  - Hábitos saludables.
  - Fisiología y anatomía básica.

- **Natación:**

- ✓ Entrenamiento de las diferentes capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- ✓ Entrenamiento específico de la disciplina:
  - Mejorar y/o perfeccionar el conocimiento de los cuatro estilos de natación: mariposa, espalda, braza y crol.
  - Trabajar las salidas desde el poyete y la salida de espalda.
  - Mejorar y/o perfeccionar los virajes, salidas y gestos técnicos propios de la natación deportiva.
  - Desarrollar hábitos correctos en la práctica deportiva.
- ✓ Clases teóricas contenido específico de la disciplina:
  - Fundamentos de la natación
  - Técnica de los diferentes estilos
  - Reglamento
- ✓ Clases teóricas contenido general:
  - Primeros auxilios.
  - Alimentación.
  - Hábitos saludables.
  - Fisiología y anatomía básica.

- **Funcional Training (Entrenamiento Funcional)**

- ✓ Entrenamiento de las diferentes capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- ✓ Entrenamiento específico de la disciplina:
  - Mejorar la movilidad articular.
  - Fortalecer la musculatura de forma global.
  - Aprender rutinas saludables y llevarlas a cabo con autonomía.
  - Trabajar el sistema cardiovascular.

- ✓ Clases teóricas contenido específico de la disciplina:
  - Tipos de alimentos y fuentes de energía: alimentación basada en los objetivos.
  - Alimentación: general, pre-competición, post-competición
  - Mindfulness para controlar el estrés y ansiedad pre y post competición.
  - Prevención de lesiones. Importancia de fuerza, estiramientos y propiocepción.
  - Partes del entrenamiento e importancia: calentamiento y vuelta a la calma.
- ✓ Clases teóricas contenido general:
  - Primeros auxilios.
  - Hábitos saludables.
  - Fisiología y anatomía básica.

## Instalaciones y lugares de realización de actividades:

---

La instalación principal donde se ubicará el Campus Deportivo será en 3Olivos. En el campus de tecnificación de natación, la instalación para las sesiones de natación será la piscina Forus Chamartín.

## Normas generales Campus Deportivo 2023

---

Para el buen funcionamiento del Campus es necesario que se cumplan unas normas de convivencia y de responsabilidad entre los participantes, que se detallan a continuación:

- El equipamiento necesario para el desarrollo de la actividad: Ropa deportiva, camiseta de recambio, agua, toalla...
- Respetar a todas las personas que participan en el Campus: entrenadores, monitores, compañeros, otras personas del centro deportivo...
- Respetar los horarios de las actividades y su planificación, siendo extremadamente puntuales al llegar por la mañana.
- Cuidar las instalaciones y los materiales que se ponen a vuestra disposición y evitar un uso indebido de los mismos.

## Enlace de inscripción

---

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=FdNzhOw7P0KKA8WZxfS0jGiNzO4KAZNPok0w0nDyzNZUNjQ4QzJIQVpZUzdSUFAYvUNLSFFQNE5UViQIQCNjPTEu>



Fundación Síndrome de Down de Madrid  
Calle Caídos de la División Azul 15, 28016 Madrid  
[www.downmadrid.org](http://www.downmadrid.org)