

Linea Recta
Summer Camp  **LR**

Nuestra **misión** es la de contribuir en la formación de individuos empáticos, inclusivos y respetuosos mediante experiencias únicas, enriquecedoras e inolvidables. Para ello, trabajamos a través de nuestros valores esenciales:

Actividad Física y Hábitos Saludables



Coeducación



Espíritu Crítico



Empatía



Compañerismo



Inclusión



Medio Ambiente



Respeto



Índice

Organigrama	5
Información Básica	6
Programación semanal	10
Actividades	10
Comunicación con las familias	13
Sede y fechas	14

Estimadas familias,

Con gran entusiasmo y alegría, les damos la más cordial bienvenida al Campamento de Verano de Parkour de Álex Segura, Yowi y Josefca. Estamos emocionados de contar con la oportunidad de recibir a sus hijos en nuestro emocionante programa de verano, donde les garantizamos una experiencia repleta de diversión, aprendizaje y aventuras.

Nuestro campamento de verano está diseñado para ofrecer a los niños un entorno seguro y enriquecedor en el que puedan explorar el fascinante mundo del parkour y desarrollar tanto sus habilidades físicas como sociales. Nuestro equipo de instructores altamente cualificados se dedica a asegurar que sus hijos disfruten de una experiencia positiva y gratificante.

A lo largo del campamento, los participantes aprenderán las técnicas fundamentales del parkour, mejorarán su agilidad, coordinación y confianza, al tiempo que establecerán relaciones con otros participantes en un ambiente amigable y de apoyo. Además de las actividades de parkour, ofreceremos juegos, actividades al aire libre y oportunidades para que los niños se diviertan y forjen amistades duraderas.

Si tienen alguna pregunta o inquietud antes o durante el campamento, no duden en ponerse en contacto con nuestro equipo. Estamos aquí para ayudarles y asegurarnos de que tengan la mejor experiencia posible.

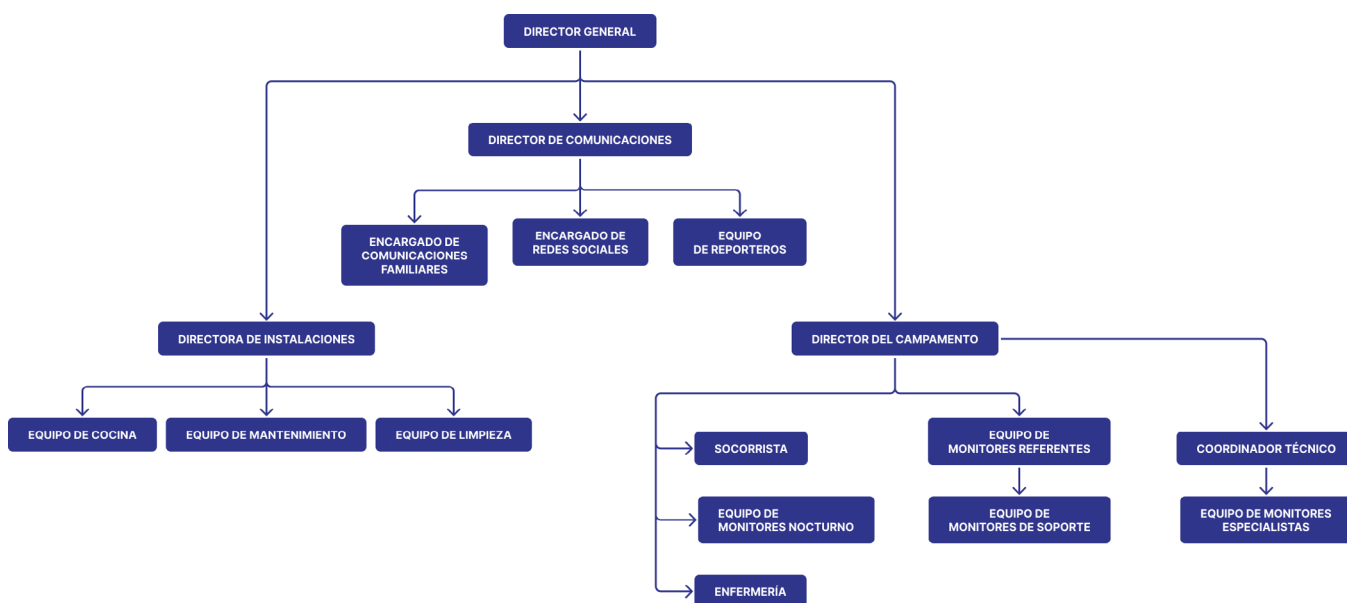
Esperamos que su hijo o hija se una a nosotros para un verano lleno de diversión, aprendizaje y aventuras. Agradecemos la confianza que han depositado en nosotros y estamos emocionados por conocerles.

¡Bienvenidos y bienvenidas al LR Summercamp 2024!



Organigrama

LR Summer Camp dispone de un director general encargado de supervisar y coordinar todas las operaciones. De su liderazgo depende: el director de comunicaciones, la directora de las instalaciones y el director del campamento.



DIRECTOR DE COMUNICACIONES

Encargado de la comunicaciones familiares: Gestiona la comunicación diaria con las familias.

Encargado de redes sociales: Administra las redes sociales del campamento.

Equipo de reporteros: Generan contenido documentado actividades y dinámicas del campamento.

DIRECTOR DEL CAMPAMENTO

Socorrista: Brinda primeros auxilios y rescate acuático.

Enfermería: Proporciona primeras curas y atención médica.

Equipo de monitores referentes: Dirigen las actividades y las dinámicas de su grupo.

Equipo de monitores de soporte: Dan soporte al grupo y a los monitores deportivos en todas sus tareas.

Coordinador técnico: Coordina, planifica y revisa las actividades físicas, actividades acuáticas y las dinámicas de grupo y da soporte al director del campamento.

Equipo de monitores nocturno: Encargados de supervisar y atender a los participantes durante la noche.

DIRECTORA DE INSTALACIONES

Equipo de cocina: Preparan y sirven comidas de proximidad.

Equipo de mantenimiento: Garantiza el funcionamiento de los dispositivos de la casa.

Equipo de limpieza: Mantienen limpias las instalaciones.

Información básica

GRUPOS

Exceptuando actividades puntuales conjuntas de todo el campamento, durante la mayor parte del LR Summercamp, los participantes llevarán a cabo todas las dinámicas y actividades en sus respectivos grupos.

La asignación de grupos se basa principalmente en la edad de los participantes. No obstante, hacemos excepciones para permitir que amigos o familiares estén en el mismo grupo. Cada uno de estos grupos equivale entre 15 y 20 participantes y consta de dos monitores.

METODOLOGÍA DE TRABAJO DEL MONITORAJE

Cada monitor referente tendrá una reunión diaria conjunta con el director del campamento y el coordinador técnico para evaluar el funcionamiento general del grupo durante las últimas 24 horas.

En esta reunión se comentarán también informaciones individuales destacables de algunos participantes y se le otorgarán herramientas al monitor referente para que el grupo pueda seguir su progresión. Siempre fomentaremos la motivación para la participación en la totalidad de las actividades, aunque no se forzará a los participantes a realizarlas.

COMIDAS

Nuestras instalaciones cuentan con cocina y cocineros propios excelentes en su oficio que cocinan exclusivamente para nosotros productos de proximidad. Se realizan cuatro comidas cada día: desayuno, comida, merienda y cena. Dichas comidas se pueden adaptar a vegetarianos/veganos, menú halal, sin cerdo, y evidentemente a todas las dietas intolerancias y/o alergias.

HIGIENE

Diariamente, antes del desayuno el equipo monitores revisará que la ropa y los efectos personales de los niños estén ordenados, asegurándose que se cambien diariamente de ropa, compatibilizando las piezas de ropa limpia.

TELÉFONOS MÓVILES U OTROS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Durante el campamento, los participantes no podrán hacer uso del teléfono móvil u otros dispositivos electrónicos personales. No obstante, si desean traerlo, estos deberán ser entregados en una bolsa cerrada con el nombre del participante y el PIN del teléfono. Además, deben entregarse apagados y con las alarmas desactivadas.

EMERGENCIAS

El/la enfermero/a dispone de un botiquín con todo el material necesario para las primeras curas. De esta forma cuando un participante se hace una pequeña herida, será el enfermero quien se encargue de limpiarle la herida y/o aplicar hielo en caso de golpe. Cuando haya sospecha de algo más grave, el director del campamento junto al enfermero llevarán al participante al centro de atención primaria más cercano y desde aquí a un hospital si fuera necesario. En dicho caso, el director del campamento tendrá

la ficha del participante y la fotocopia de la tarjeta de la S.S. En caso de accidente grave se solicitará una ambulancia. Cada participante dispondrá de un seguro privado de accidentes. En cualquiera de los casos, nos pondremos en contacto con vosotras, las familias, para manteneros informadas de la situación y de los avances.

GESTIÓN DE AÑORANZA FAMILIAR

En ocasiones nos encontramos con participantes que, durante el día, disfrutan plenamente de la experiencia, pero por la noche, sienten nostalgia por sus familias. En estos casos, con plena comprensión y empatía, llevamos a cabo un seguimiento cuidadoso para asegurarnos de que esta sensación no afecte negativamente a la continuidad del campamento. Siempre consideramos la situación en su contexto y promovemos la riqueza de la experiencia del campamento, priorizando su desarrollo.

Si la nostalgia aumenta y el participante contempla la posibilidad de abandonar el campamento, establecemos una comunicación cercana con la familia para abordar la situación de manera conjunta y evaluar las mejores acciones a tomar. Mantenemos una comunicación abierta y constante entre la familia, equipo de monitores y dirección del campamento con tal de ayudar al participante a vivir una experiencia lo más enriquecedora posible.

MERCHANDISING LR SUMMER CAMP

Cada año se entrega a cada participante una camiseta LR exclusiva de los campamentos donde se participa. No obstante, aquellas familias que también quieran comprar ropa LR, podrán acceder a la tienda física que tendremos montada tanto el día de llegada como el de recogida.

DOCUMENTACIÓN NECESARIA

Será necesario para el primer día traer una fotocopia por delante y por detrás de la Tarjeta Sanitaria de la Seguridad Social y de la cartilla de vacunación con todas las vacunas que lleva el/la participante. Para asistir al campamento no es necesario que el/la participante lleve ninguna vacuna en específico, pero sí que requerimos de la cartilla de vacunación para tener dicha información en caso de emergencia.

A parte, también será necesario traer impresas y firmadas las respectivas autorizaciones que os enviaremos sobre los derechos de imagen y de participación en el campamento.

ENTRADAS Y SALIDAS

Las entradas al campamento de las familias se gestionan de manera organizada y eficiente mediante un proceso escalonado. Cada grupo tiene un horario específico asignado de llegada. En el momento de la llegada, se solicitará a los familiares que se dirijan al director general para completar cualquier documentación pendiente y



recibir información para garantizar una buena experiencia.

La salida se organiza de manera similar, con horarios programados para cada grupo. Durante este proceso, los participantes se reúnen con sus familias, comparten sus vivencias y se despiden de sus nuevos amigos hasta el próximo año.

EQUIPAJE NECESARIO

A continuación ven la lista de elementos a traer para los campamentos. Algunos de estos son recomendaciones (**naranja**) y otros estrictamente necesarios (**verde**).

 MOCHILA/MALETA	 MOCHILA PEQUEÑA	 LINTERNA	 CANTIMPLORA	 MUDA DE GALA	 NECESER DE DUCHA	 BAÑADORES	 SACO DE DORMIR O SÁBANAS
 PANTALONES CORTOS	 CAMISETA DE MANGA CORTA	 CALZONCILLOS/ BRAGUITAS	 PARES DE CALZETINES	 CALZADO DEPORTIVO	 CHAMPÚ Y JABÓN	 CHANCLAS	 COMPLEMENTO DE FLOTACION
 PIJAMA	 SUDADERA/ CHAQUETA	 PANTALÓN LARGO	 CHUBASQUERO	 BOLSA DE ROPA SUCIA	 CEPILLO Y PASTA DE DIENTES	 TOALLA DE PISCINA	 COLONIA
 GORRA	 GAFAS DE SOL	 CREMA SOLAR	 REPELENTE DE INSECTOS	 MASCARILLAS	 PEINE	 TOALLA DE DUCHA	

Preguntas frecuentes

¿Es un problema si mi hija no conoce a nadie?

No, no será un problema que el participante el primer día no conozca a nadie. Los grupos son de edades similares y están diseñados para favorecer las relaciones entre iguales. Todos y todas venimos para aprender y pasarlo genial, nuestro equipo de monitores se encargará de mantener unido al grupo desde el primer día.

¿Cuál es el rango de edad para poder participar en el campamento?

En el campus pueden venir participantes desde los 5 años hasta los 16. Si se supera los 16 siempre pueden ponerse en contacto con nosotros a través del mail alexsegurasummercamp@gmail.com

¿Puede llevar dinero para comprarse algo durante el campamento?

En ningún momento será necesario que los participantes gasten dinero personal, por lo mismo recomendamos no traerlo. La tienda LR solo estará disponible el primer y último día del campamento, junto con la llegada de las familias.

¿Cuál es la política de cancelación?

En caso de que un participante o su representante legal decidan cancelar los campamentos, deberá notificarlo al mail: alexsegurasummercamp@gmail.com

– Si la cancelación se realiza 60 días antes del inicio del campamento devolveremos todas las cantidades abonadas, excepto 290 € para cubrir los costes operativos y administrativos.

– Si la cancelación se produce después de 60 días antes del inicio del campamento o durante el transcurso del campamento, el participante no tendrá derecho a ningún reembolso ya que el campamento ha incurrido en todos los gastos operativos y administrativos para realizarlo.

– En el caso de que el participante esté hospitalizado o ha sufrido una enfermedad que le impida tendrá derecho a un bono por el importe pagado. Este bono es nominativo y tiene una caducidad de un año. Este tipo de cancelación requerirá certificado médico acreditando la causa médica de la cancelación.

Programación semanal

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
8:00 - 9:00		BUENOS DÍAS E HIGIENE					
9:00 - 10:00		DESAYUNO					
10:00 - 11:30		JUEGOS DE AGUA O ALTERNATIVOS	JUEGOS DE AGUA O ALTERNATIVOS	LR SUMMER CUP	TALLER DE PARKOUR: AVANZADO 1 Y 2	LR SUMMER CUP	MOCHILAS
11:30 - 13:00		TALLER DE PARKOUR: INICIACIÓN 1 Y 2	TALLER DE PARKOUR: MEDIO 1 Y 2	SPOT INVADERS	JUEGOS DE AGUA O ALTERNATIVOS	SPEED RUN	DESPEDIDA DEL SUMMER CAMP Y SALIDA
13:30 - 14:30		COMIDA					
14:30 - 15:30	BIENVENIDA AL SUMMER CAMP	YOUTUBE SESSION	LR SUMMER CUP	YOUTUBE SESSION	LR SUMMER CUP	OPEN GYM	
15:30 - 17:00		OPEN GYM	DODGEBALL REVOLUTION	OPEN GYM	CHASE TAG	OPEN GYM	
17:00 - 18:00		MERIENDA					
18:00 - 19:00	DINÁMICAS DE GRUPO	PISCINA		POOLPARTY	PISCINA	DUCHA	
19:00 - 20:30	MOCHILAS Y MERCHANDISING	DUCHA				GALA FINAL	
20:30 - 21:30		CENA					
21:30 - 23:00	GALA DE PRESENTACIÓN	JUEGOS NOCTURNOS			SURVIVAL	DISCOPARK	
23:00 - 23:30		MEDITACIÓN					
23:30 - 24:00		HIGIENE Y BUENAS NOCHES					

Actividades

TALLERES DE PARKOUR:

Día 1: Exploración creativa y fundamentos del Parkour. En nuestro primer día de entrenamiento, aprenderemos a crear recorridos de manera autónoma utilizando movimientos básicos y creativos. Además, nos familiarizaremos con el entorno y los obstáculos adquiriendo una comprensión sólida de la fundamentos del parkour:

- Familiarización con el entorno y el obstáculo.
- Movimientos básicos del parkour.
- Primeros recorridos.

Día 2: Control del tren inferior del cuerpo a partir de la técnica del salto. Coordinar brazos y piernas.

En el segundo día de entrenamiento aprenderemos a controlar nuestro tren inferior y a coordinar brazos y piernas para realizar saltos de pierna y perfeccionar las técnicas de recepción y amortiguación con tal de garantizar nuestra seguridad mientras exploramos nuestro potencial.

- Saltos de pierna: Preci, Salto pliométrico y Longi.
- Entrenamiento en recepciones y amortiguación seguras.
- Planificación de un enfoque continuo para el aprendizaje del parkour.

Día 3: Expansión de Horizontes y Movimientos Combinados.

En el tercer día, ampliaremos nuestros horizontes descubriendo nuevas formas de moverse en el entorno. Aprenderemos y perfeccionaremos habilidades motrices básicas, como trepar, colgarse y balancearse. Esto nos permitirá explorar nuestra creatividad y versatilidad. Además, perfeccionaremos movimientos combinados y participaremos en la emocionante creación y finalización de recorridos completos que desafiarán nuestras habilidades y destrezas:

- Otras habilidades motrices básicas: trepar, colgarse, balancearse.
- Movimientos combinados.
- Creación y culminación de recorridos completos.

LR SUMMER CUP

Actividad conjunta semanal dividida en diferentes juegos especiales a lo largo de la semana. Los participantes se dividen en equipos de edades mixtas y juegan conjuntamente contra otros. Los juegos de este verano serán:

- **Ninja Comp:** Nuestro clásico recorrido a contrarreloj. Los tiempos de cada participante serán útiles para el recuento total de su equipo.

- **ChaseTag:** Dentro de un espacio lleno de obstáculos de parkour jugaremos el pilla-pilla por equipos. En el campo solo habrá un participante de cada equipo, siendo uno quien pilla y el otro quien escapa.

- **Spot Invaders:** Juego novedoso donde cada ronda se disputa entre varios equipos a la vez. Unos deberán de ir a conquistar las zonas habilitadas mientras que otros tendrán que defenderlas.

- **Dodgeball Revolution:** En una zona puramente de parkour, ambos equipos tendrán que eliminar al equipo rival antes de ser ellos los eliminados.

Además, para favorecer a los equipos con menos puntos tendremos la aparición de los miembros LR (Álex, Yowi y Josefca) para ayudarlos en algunos juegos y mantener la clasificación equitativa a lo largo de la semana.

YOUTUBE SESSION

Momentos de descanso después de la hora de comer dónde los participantes del campamento irán al salón de actos y mirarán videos de Álex Segura.

PREGUNTAS y RESPUESTAS

En la misma hora que en el Youtube Session y en el salón de actos, pero aquí los participantes del campus aprovecharán para hacer preguntas curiosas a Álex, Yowi y Josefca.

PISCINA

Momento de descanso y refresco para todos los participantes del Campus, dentro de esta franja horaria los monitores dinamizarán varias actividades dentro del agua donde los participantes podrán escoger si participar o no.

POOL PARTY

¡Música, fiesta, piscina y diversión!

OPEN GYM

El Open Gym es un concepto de entrenamiento libre. De manera autónoma y sin dinamización directa aprovecharemos las diferentes zonas habilitadas para la práctica de parkour, acrobacias o slackline. Cada una de estas zonas estarán siempre supervisadas y se favorecerá a la práctica deportiva acompañando a los participantes.

MEDITACIÓN

Actividad de baja intensidad antes de irse a dormir y charla con el grupo desde un ambiente tranquilo para finalizar el día. En estos espacios nuestro objetivo es disponer de un momento para relajarnos, disminuir pulsaciones e irnos de manera calmada a la habitación.

DISCOPARK

En la última noche se encenderán los altavoces para poner las mejores canciones del verano y disfrutar de una fiesta en conjunto donde pondremos a prueba los mejores pasos de baile de nuestros participantes, celebrando la fiesta en una zona

compartida con todos los integrantes del LR Summercamp y con algunos obstáculos de parkour en la zona para disfrutar al máximo con las habilidades aprendidas.

SURVIVAL

La casa por la noche está infectada de zombies, debes superar el circuito nocturno por la casa sin ser atrapado. Si te tocan, vuelves al punto de inicio.

GALA FINAL

Fotos de grupo, discursos de participantes y de monitores, fotos y firmas con Álex, Yowi y Josefca y un repaso general a la semana más maravillosa del verano.

JUEGOS ALTERNATIVOS

La cola del mono, Atrapa balones y ¡Un, dos, bam!

JUEGOS DE AGUA

Relevo de botellas de agua, Pesca de fruta y Pies en el agua.

Comunicación con las familias

En nuestro campamento, valoramos la importancia de mantener una comunicación efectiva con las familias. Queremos que forméis parte de la experiencia de una forma totalmente enriquecedora y reconfortante. Para lograrlo, emplearemos los siguientes canales:

GRUPO DE WHATSAPP DEL CAMPAMENTO

Cada familia formará parte de un grupo de WhatsApp específico correspondiente al grupo en el que se encuentra su hijo/a. A través de estos grupos, enviamos diariamente:

- Fotografías y videos que muestran las actividades del campamento.
- Audio del director general explicando las últimas 24 horas del campamento.
- Fotografías y videos específicos del grupo de su hijo/a.

Audio del/a monitor/a referente del grupo de su hijo/a detallando las últimas 24 horas del grupo y su respectivo funcionamiento/progreso.

VÍDEOS PERSONALES

Cada dos días, enviaremos a las familias un mensaje de video personal de su hijo/a a sus familias. En estos videos os explicarán cómo está siendo su experiencia hasta el momento.

LLAMADAS

Como familias, tendréis la opción de llamar a vuestros hijos/as en cualquier momento si así lo deseáis. Entendemos que el contacto directo puede ser reconfortante y estamos disponibles para facilitar estas llamadas en cualquier momento.

ATENCIÓN PERSONALIZADA

Nuestro equipo de monitores está permanentemente atento a cualquier señal para detectar cuando un participante puede necesitar apoyo adicional. Si detectamos que un niño/a parece tener dificultades para integrarse al grupo, disfrutar de determinadas actividades, tiene dificultades para dormir o experimenta añoranza, tomamos la iniciativa de llamar a las familias para explicarles la situación y ofrecerles nuestra opinión sobre cómo proceder.

INSTAGRAM

Además de la constante interacción que mantenemos con las familias de nuestro campamento, también podréis hacer un seguimiento a través de nuestro Instagram. Nuestra comunicación proactiva y transparente con las familias es fundamental para garantizar la satisfacción y tranquilidad de todos los involucrados en la experiencia del campamento.

<https://www.instagram.com/linearectasummercamp/>

Barcelona, El Clar del Bosc, del 14 al 20 de julio

El Clar del Bosc, ubicada en un entorno natural que enriquece la experiencia del campamento. Tiene una piscina olímpica, una extensa área recreativa exterior, varios espacios interiores y una espectacular carpa dónde celebrar actuaciones y galas.

Ubicado en Banyoles, Cataluña, a solo 1 hora y 30 minutos en coche desde Barcelona.



Linea Recta
Summer Camp  **LR**