



CAMPO DE APERFEIÇOAMENTO DE BASQUETEBOL

ESJP/CBM Basketball Camp – Informações importantes

Integrado no Programa de “Férias Ativas 2018”, da Câmara Municipal do Montijo, que pretende apoiar e contribuir para a qualidade de vida e de formação pessoal, desportiva, educativa e social das crianças e jovens adolescentes, assumindo um papel determinante na sua formação e desenvolvimento através da ocupação saudável dos tempos livres dos jovens.

Este campo de aperfeiçoamento de basquetebol irá decorrer centrado no desenvolvimento de atividades de promoção da prática desta modalidade desportiva, em contexto escolar, através do Clube de Desporto Escolar da Escola Secundária Jorge Peixinho e em contexto federado, através do clube Casa do Benfica no Montijo.

O campo de aperfeiçoamento será aberto à comunidade, podendo participar todas as crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos de ambos os géneros.

Existirão condições especiais de acesso (custos), para atletas da Casa do Benfica no Montijo (CBM) e alunos da Escola Secundária Jorge Peixinho (ESJP).

1ª SEMANA: 2 a 7 de julho

2ª SEMANA: 9 a 14 de julho

Localização do Campo: Escola Secundária Jorge Peixinho e Pavilhão Municipal nº 1 do Montijo

A Casa do Benfica no Montijo irá oferecer 1 semana no Campo a duas atletas da equipa de basquetebol de iniciadas femininas da ESJP.

As refeições realizar-se-ão nos locais de treino (lanches da manhã e da tarde) e previsivelmente na Escola Secundária Jorge Peixinho (almoço).

Informações: [Ana Margarida Vital - 962 409 786](mailto:Ana.Margarida.Vital@esjp.pt)

Diretora do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

Professora de Educação Física da ESJP

Coordenadora Técnica da Casa do Benfica no Montijo

Email: desportocbmontijo@gmail.com ou ana.vital@esjp.pt



Preços do ESJP/CBM Basketball Camp

Preço do campo de 1 semana (de Segunda-feira a Sábado): **50 €.**

O preço inclui:

- Lanche a meio da manhã
- Almoço no refeitório da ESJP com menu pré-estabelecido
- 2 T-shirts do campo

Preços especiais:

- Participação em duas semanas do campo: desconto de 50% na 2ª semana;
- Participação de 2 irmãos no campo: desconto de 50% no 2º filho/semana;
- **Atletas CBM e alunos da ESJP: desconto de 20% / semana;**

Material necessário para campo

- Cartão de cidadão;
- as 2 t-shirts do campo para utilizar em dias alternados (sob indicação da diretora do campo);
- 2 calções (caso tome banho após treino matinal);
- 2 pares de meias (caso tome banho após treino matinal);
- Muda de roupa treino;
- Shampoo, gel de banho, chinelos e toalha (caso tome banho);
- Boné ou chapéu;
- Garrafas de água ou cantil;
- Lanche para a tarde (a organização não fornece lanche à tarde) – recomendamos uma sandes e uma peça de fruta/sumo.

- Caso o seu educando tome algum tipo de medicação regularmente, deverá alertar logo no ato de inscrição e no 1º dia. Não esquecer de a trazer para o campo!

- Os atletas não se deverão fazer acompanhar de aparelhos eletrónicos topo de gama, telemóveis de última geração, tablets, smartwatch ou qualquer tipo de valores pessoais (relógios, pulseiras e fios de ouro, etc...). No caso de os participantes necessitarem trazer telemóveis ou dinheiro a organização disponibilizará um local apropriado (armário/saco de valores) para guardar estes objetos. **A organização não se responsabiliza por eventuais estragos, perdas ou roubos fora do local apropriado.**

Procedimentos em caso de acidente ou doença

As lesões menos graves e problemas de saúde ligeiros serão tratados no posto médico da escola/pavilhão. Em caso de lesões mais graves ou outros problemas graves, os praticantes serão acompanhados ao Hospital mais próximo (Montijo ou Barreiro) para um acompanhamento mais detalhado. Os pais serão contactados e informados imediatamente em caso de acidente ou doença.

Supervisão dos praticantes

Os participantes serão divididos em grupos de trabalho/treino consoante a sua idade e nível de competência. Cada grupo será constituído por 8 a 10 elementos que serão acompanhados, ensinados e supervisionados por um treinador – existirão ainda monitores (estagiários do Curso Profissional de Técnicos de Apoio À Gestão Desportiva-TAGD e de Técnico de Desporto - TD) que ajudarão no acompanhamento dos jovens. Os participantes mais jovens (6 aos 10 anos) terão acompanhamento extra, de mais 1 monitor.

Grupos de treino:

- **Minis** - Mini-basket – dos 6 aos 10 anos
- **Iniciados** – Sub-12/14 – dos 11 aos 13 anos
- **Experts** – Sub 14/16 – dos 14 aos 16 anos

Atividades do campo

A atividade mais importante do campo são os treinos de basquetebol liderados pela diretora do campo (Ana Margarida Vital) e pelos treinadores principais.

Os treinos de basquetebol terão uma vertente mais técnica da parte da manhã: os treinos matinais incidirão nos fundamentos técnicos (lançamento, passe, drible, fintas, paragens e arranques, 1x1 (defesa e ataque).

Durante a tarde realizar-se-á o torneio de 3x3 (mini-basquetebol) e 4x4 (iniciados e experts), no qual os atletas serão escolhidos pelos treinadores a fazerem parte das suas equipas.

Planeamento do campo:

2ªfeira (1º dia)

No auditório da Escola Secundária Jorge Peixinho

- 8.30h – Receção dos participantes
- 9.15h – Distribuição dos equipamentos
- 9.30h – Reunião de abertura do campo (apresentação do plano semanal e regras de conduta)
- 10.00h – Sessão fotográfica para análise da técnica de lançamento (grupos iniciados e experts)
- 11.30h – Lanche
- 12.00h – Treino
- 13.30h – Almoço
- 14.30h – Atividade lúdica (com convidados e surpresas)
- 16.00h – Torneio
- 17.00h/17.30h – Encerramento/saída

NOTA: Este ano temos preparada uma atividade fora do Montijo, em Lisboa, num dia em cada semana, mas porque ainda carece de confirmação não consta do planeamento aqui apresentado. Nesses dias (4 e 11 de julho – 4ª feira), o almoço será volante e da responsabilidade de cada participante.

3ª e 5ª feira (2º e 4º dia):

- 8.45h – Receção dos participantes
- 9.30h – 1º treino matinal: técnica de lançamento
- 11.00h – Lanche/pequeno-almoço
- 11.30h – Treino técnico por estações: fundamentos técnico-táticos individuais
- 13.30h – Almoço
- 14.30h – Atividade lúdica (convidados e surpresas)
- 16.00h – Torneio 4x4
- 17.00h/17.30h – Encerramento/saída

6ª feira (5º dia):

- 8.45h – Receção dos participantes
- 9.30h – Preparação dos Concursos individuais
- 11.00h – Lanche/pequeno-almoço
- 11.30h – Ida à Piscina Municipal
- 13.30h – Almoço
- 14.30h – Atividade lúdica
- 15.30h – Jogos “All Star”
- 17.00h/17.30h – Encerramento/saída

* - A noite de 6ª feira terá características especiais, estando prevista a pernoita em regime de acantonamento, no pavilhão da Escola Secundária Jorge Peixinho. Será necessário que todos os participantes se façam acompanhar de saco-cama e colchonete/esteira.

Encerramento do campo (6º e último dia)

Sábado, dia 7 de julho (1ª semana) e 14 de julho (2ª semana) – na escola Secundária Jorge Peixinho

Os pais, bem como todos os familiares que o desejem, estão convidados a assistir ao último dia do campo que incluirá os concursos individuais e a cerimónia de encerramento no qual serão distribuídos o certificado da participação e atribuição de prémios individuais.

- 09.30h – Receção dos participantes (Escola Secundária Jorge Peixinho) - 10.00h – Início dos concursos
- 11.30h – Cerimónia de encerramento/distribuição de prémios