




[Anglès a l'estranger](#) / [Joves](#) / [Anglaterra](#)

Oundle Sports

Regne Unit

 De 12 a 17 anys
 Anglès
 Residència

★ **Arts escèniques**
 Danza contemporànea,

★ **Esports**
 Tennis.



Programa

Els programes esportius que oferim a l'Oundle School són uns dels més rigorosos que es poden trobar a escala mundial, ja que estan ideats, dirigits i realitzats per autèntics professionals.

[Programa esportiu d'alt rendiment.](#)
[Tennis, equitació, bàsquet, futbol amb l'Arsenal o dansa.](#)

A Oundle School tens diferents tipus de programes, així que tu ets el que tria com vols passar el teu estiu. Tens tres opcions:

Opció 1. Classes d'anglès + Acadèmia d'esport: pots combinar classes d'anglès amb una acadèmia de l'esport que més t'agradi.

Faràs 15 hores de classes d'anglès més 15 hores d'esport per setmana. Les classes s'imparteixen de manera que fomenten la comunicació i la motivació per la matèria. Primer faràs una prova de nivell per a determinar el teu nivell d'anglès i situar-te en la classe corresponent. Les classes són màxim de 14 estudiants per a assegurar l'atenció personalitzada i la interacció.

Opció 2. Programa de dos esports: combina els dos esports que més t'agradin.

Es tracta d'un campament només esportiu en el qual no realitzaràs classes d'anglès. Podràs triar els dos esports que més t'agradin dels que s'imparteixen a l'escola i practicar-los matí i tarda. Duràs a terme tres hores d'un esport al matí i tres hores de l'altre esport a la tarda cada dia, amb un total de 30 hores d'entrenament per setmana. Aquesta opció és ideal si t'apassionen els esports i prefereixes un enfocament més pràctic per a millorar el teu anglès.

Opció 3. Programa d'un esport: fes un intensiu de l'esport que més t'agradi, a triar entre futbol (en associació amb l'Arsenal Football Development) o tennis. Es tracta d'un campament només esportiu en el qual no realitzaràs classes d'anglès. En aquest cas triaràs l'esport que més t'agradi i el practicaràs tres hores al matí i tres hores a la tarda cada dia, amb un total de 30 hores d'entrenament per setmana. Aquesta opció és perfecta si realment tens una gran passió per un dels dos esports disponibles (futbol o tennis).

T'expliquem les acadèmies d'esport disponibles:

Futbol - Arsenal Football Development

El programa està dissenyat per l'equip d'entrenament de l'Arsenal Football Development, el famós equip de futbol anglès. El programa es centra en aprendre varietat d'habilitats i exercicis, tàctiques i joc de partits, així com altres elements inclosos en la ciència de l'esport, com la nutrició, el condicionament físic i el desenvolupament de la confiança.



- Aprèn a jugar al "estil Arsenal".
- Adequat per a nois i noies, de tots els nivells amb un mínim d'un any d'experiència.
- Dos grups: Júnior Gunners (9 a 13 anys) i Invincibles (14 a 17 anys).
- Practica exercicis destinats a millorar l'agilitat física, regatejar, girar, passar i rebre, defensar, disparar i rematar.
- Sessions tàctiques sobre patrons de joc, fases de joc, configuració de l'equip, contraatac i pressió.
- Ampolla i samarreta de l'Arsenal Development.
- Excursió a l'Emirates Stadium, seu de l'Arsenal Football Club.
- També es realitzen sessions per a porters.

Tennis

El programa de tennis ha estat dissenyat a partir del coneixement obtingut directament en consultes i sessions de treball amb algunes de les millors acadèmies de tennis d'Europa, i amb entrenadors actualment en actiu. La metodologia del programa combina els quatre pilars del desenvolupament del jugador: el tècnic, el tàctic, el físic i el mental.



- Adequat per a tots els nivells, amb un mínim d'un any d'experiència i amb coneixement bàsic del joc.
- Habilitats tècniques, incloent-hi jugades clau i com incorporar-les tàcticament al joc.

- Habilitats físiques, incloent-hi coordinació ull-mà, velocitat, agilitat, equilibri i estratègies de moviment.
- Habilitats mentals, incloent-hi resiliència, responsabilitat, perseverança, decisions i respecte.
- Samarreta i ampolla d'aigua.
- Certificat de progrés.

Equitació

El programa té com a objectiu millorar la confiança dels estudiants entorn als cavalls i a la seva rutina diària. Depenent de la seva habilitat, els estudiants passen la setmana rebent classes de domatge clàssic i salt d'obstacles, així com fent passejos a cavall pels bonics camps anglesos. L'entrenament s'orienta cap el dia de competició de cada divendres, quan els genets competeixen en una prova de domatge i en un circuit de salt, començant amb pals a terra i augmentant dificultat per als genets més avançats. L'equip d'instructors és experimentat en classes d'equitació i posa molta cura en la confiança entre genets i cavalls. Durant el programa, els estudiants guanyen confiança i habilitat a muntar a cavall. A més, utilitzen i milloren els seus coneixements d'anglès en els estables i voltants.



- Equitació, cura del cavall i quadres.
- Els estudiants necessiten un mínim d'un any d'experiència regular en equitació (s'ha d'emplenar un qüestionari previ i els estudiants són avaluats més detalladament durant la primera sessió).
- Desenvolupament de la confiança per al maneig dels cavalls, incloent caminar, trotar, galopar i muntar en terreny irregular.
- Entrenament en domatge i salt fins a nivell bàsic de competició.
- Tutoria avançada en postura i control fi per a genets experimentats.
- Maneig de l'estable i cura dels cavalls, inclòs la retirada del fem i la preparació de l'aliment, la neteja, l'elecció de l'equip, la retirada i el manteniment dels accessoris de muntar.
- Els estables poden proporcionar cascots estàndard BHS (British Horse Society). S'ha de portar el protector corporal en cas de portar un.
- Estables acreditats pel Regne Unit i instructors d'equitació qualificats.
- Els estables compleixen amb les últimes normes de salut i seguretat del Regne Unit.

Bàsquet

El programa de bàsquet és adequat per als estudiants que estimen jugar a aquest esport i volen millorar les seves habilitats. S'ofereix un entrenament intensiu dirigit a millorar la confiança en un mateix i l'apreciació general del joc. L'objectiu del programa és que tots els estudiants surtin amb almenys una habilitat que no tenien abans d'arribar al campament. Tots els jugadors són avaluats a l'inici del programa per a assegurar que hi ha un progrés real en la competència esportiva.



- Adequat per a tots els nivells, amb un mínim d'un any d'experiència i amb coneixement bàsic del joc.
- El programa es centra en millorar la condició física i l'agilitat.
- Habilitats i exercicis bàsics que inclouen tir, passis, regateig, rebots i defensa.
- Joc tàctic.
- Tots els dies hi ha partits en grups reduïts i pràctiques de llançaments.

Dansa

El programa de dansa està dissenyat per a ballarins entusiastes de qualsevol nivell i formació. S'ofereix un variat programa de disciplines i estils de ball, com Jazz, Contemporani i Urbà. Els estudiants són dirigits per professors de dansa professionals, i desenvolupen la seva forma física, flexibilitat, tècnica i força, així com les seves habilitats interpretatives. Cada sessió de dansa comença amb un escalfament que inclou exercicis de fitness i flexibilitat, seguits d'exercicis de tècnica, coreografia i finalment de refredament. Els estudiants realitzen exercicis per a millorar la tècnica de la dansa i l'execució dels passos amb una alineació i col·locació correctes del cos. El programa també anima als ballarins a recuperar principis de la dansa clàssica.



- Adequat per a tots els nivells, amb un mínim d'un any d'experiència.
- Dirigit per professorat de dansa especialitzat.
- El programa es centra en treballar els nivells de condició física, flexibilitat, tècnica i força.
- Inclou el treball d'habilitats interpretatives en un context multidisciplinari.
- Actuació cada setmana a l'entorn del campus.

Idioma requerit: Anglès

Nivell requerit: Principiant

Número de sessions d'idioma: 15

Timetable

 Internet disponible

Centre

Oundle

Oundle. Regne Unit

L'escola d'Oundle es troba situada al cor de la tradicional ciutat mercantil anglesa d'Oundle, a prop de Peterborough, a Northhamptonshire.

Oundle School ofereix excel·lents instal·lacions esportives, amplis camps de joc i dos pavellons esportius. També hi ha dos camps de gespa artificial il·luminats, pistes de tennis i una piscina coberta.



Instal·lacions

L'edifici de l'escola d'Oundle té una gran història i un aspecte tradicional, però les seves instal·lacions són modernes i estan en perfecte estat per al desenvolupament d'aquest programa. Fins i tot inclouen equips d'última generació, entre les quals trobem:

- Aules modernes
- Piscina interior
- Pavelló multiesportiu
- Pistes de tennis
- Camps de futbol i rugbi
- Estables als voltants
- Teatre

Tot el complex proporciona un entorn segur. El programa compta amb personal mèdic, entrenadors i mestres professionals, a més de funcionaris d'assistència social, que supervisaran la salut, la seguretat i el benestar de tots els estudiants.



Àpats

Es proporcionen tres àpats tipus bufet cada dia, així com esmorzars tipus pícnic per als dies en què els estudiants estan fora del campus o d'excursió. El menú ofereix una barreja de menjar anglès i internacional. Sempre hi ha dues opcions calentes disponibles per al menjar i el sopar i un bufet d'amanides.

Els menjars es serveixen al menjador del campus en un ambient de grup.

Es poden adaptar els menjars a dietes vegetarianes o a la majoria de dietes especials per raons mèdiques o per observança religiosa, sempre amb previ avís.

Sample Daily Menu

BREAKFAST

Choice of cereals and milk
Selection of breads and pastries
Toast, butter and jam
Slices of cheese/cold meat
Fruit salad
Yoghurt
Juice
Tea and coffee

LUNCH

Vegetable Soup
Roast chicken
Vegetarian lasagne
New potatoes
Carrots and peas
Salad bar
Bread
Chocolate Brownie

DINNER

Baked cod with steamed
vegetables
Chicken curry and rice
Garlic bread
Salad bar
Bread
Fruit or Yoghurt

Transport

El viatge fins a Oundle dura aproximadament 2 hores i mitja amb autocar des de Heathrow. Peterborough està a tan sols 20 minuts amb taxi des d'Oundle.

Oundle School, Sports Centre, Milton Road, Oundle, Northamptonshire, PE8 4AQ





Allotjament

Residència

La distribució de les habitacions es realitza normalment en funció de l'edat dels estudiants. Nois i noies dormen en residències separades. La majoria d'habitacions tenen de 2 a 4 llits. Algunes habitacions individuals i habitacions més grans poden estar disponibles.

Totes són còmodes i lluminoses, i compten amb espai per a totes les pertinències de l'estudiant. Els banys i dutxes són comunes per a tots. Cada residència té àmplies zones comunes amb sofàs i televisió (algunes piano).



Activitats

Activitats

Durant el vespre es duen a terme diverses activitats lúdiques adaptades a diferents interessos, com per exemple: balls i competicions amistoses, joc de pilota, concursos de talents, etc. Destaquem:

Nit Internacional:

Els estudiants abraçen la diversitat cultural en la Nit Internacional, on es celebren les diferents cultures amb música, balls i cuines internacionals. És una oportunitat per a fer amics de tot el món i ampliar els horitzons culturals.

Race Night:

Els estudiants s'uneixen a l'emoció de la Race Night, on descobreixen aventures amb els seus companys a través d'una emocionant cerca del tresor, resolent

pistes i desafiaments mentre exploren el campus.

Show de creativitat:

Els estudiants assisteixen al show que ofereixen els estudiants de Música i Dansa, on despleguen el talent que han anat treballant al llarg de les seves classes.

The Clubhouse:

És el refugi social dels estudiants. Durant el temps lliure, els estudiants poden visitar The Clubhouse, un vibrant espai interior i exterior on els estudiants poden relaxar-se, socialitzar i xerrar amb amics en un ambient distès i relaxat.

A més, els professors, facilitadors i entrenadors organitzen activitats i tallers per a ajudar al fet que els estudiants es diverteixin, es coneguin, col·laborin entre ells i, el més important, facin amistats.

Excursions

Després d'una setmana ocupada amb classes i activitats a l'escola, les excursions de cap de setmana permeten als estudiants gaudir de les seves noves amistats en un ambient més informal, genuí i relaxat. Els dissabtes i diumenges els estudiants podran triar entre dues opcions en funció de les seves visites anteriors i preferències individuals. Si bé es fa tot el possible per a adaptar-se a les preferències dels estudiants, algunes opcions estan subjectes a números mínims i màxims i, per tant, no es poden garantir. El programa inclou dues excursions de dia complet:

Excursió recreativa (Dissabtes)

L'excursió dels dissabtes és més recreativa i ofereix als estudiants l'oportunitat de relaxar-se, gaudir de noves amistats i tenir un dia d'aventura o diversió.

Alguns exemples són:

- Estadi de l'Arsenal (per als estudiants de futbol)
- Alton Towers
- Chessington World of Adventures
- Legoland
- Thorpe Park

Excursió cultural (Diumenges)

Aquesta excursió consisteix en una visita a una ciutat d'interès on els estudiants tenen l'oportunitat d'experimentar la cultura, la història, la naturalesa i els paisatges britànics. Alguns exemples són:

- Bath
- Brighton
- Cambridge
- Oxford
- Portsmouth
- Southampton



Dates i Preus

Residència

30.06.2024 al 13.07.2024

2 web.Semanas

5.430,00 EUR

El preu inclou:

- ✓ 15 Sessions setmanals d'especialitat
 - ✓ 1 Excursions de dia sencer per setmana
 - ✓ 15 Sessions d'idioma per setmana
 - ✓ Monitor acompanyant
 - ✓ Activitats de tarda i nit
 - ✓ Assegurança mèdica d'accidents i responsabilitat civil
 - ✓ Bitllet d'avió anada i tornada
 - ✓ Allotjament en règim de pensió completa
 - ✓ Traslats aeroport
 - ✓ Selecció del programa
 - ✓ Certificat en acabar el curs
 - ✓ Llibres i material
 - ✓ Telèfon d'emergència 24h
- Vols des de Barcelona

Pla B

Si no us van bé les dates proposades per viatjar en grup, podeu començar el programa de forma individual en un altre moment...

Residència

entre el 07.07.2024 i el 27.07.2024

2 web.Semanas

4.695,00 EUR

El preu inclou:

- ✓ 2 Excursions de dia sencer per setmana
- ✓ Assegurança mèdica d'accidents i responsabilitat civil
- ✓ Allotjament en règim de pensió completa
- ✓ Traslats aeroport
- ✓ Activitats de nit
- ✓ Selecció del programa
- ✓ Certificat en acabar el curs
- ✓ Telèfon d'emergència 24h

Extres

Horse Riding

275,00 GBP / Setmana

Tennis

Inclòs al preu

Futbol

Inclòs al preu

Bàsquet

Inclòs al preu

Dansa

Inclòs al preu

English

Inclòs al preu

Extra curso individual (Dippy)

395,00 EUR

Fotos

