

**BRITISH SUMMER**

Verano en el extranjero / Inglaterra

# Oundle Sports

## Regne Unit

De 12 a 17 años  
 Anglès  
 Residència

★ **Arts escèniques**  
 Danza contemporánea,

★ **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:

**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.

**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.

**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).

#### ACADEMIES:

**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 cascos 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, passi, 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

Descobreix l'experiència única d'estudiar a Oundle School, situada al cor de la encantadora ciutat mercantil anglesa d'Oundle, prop de Peterborough, a Northamptonshire.

A Oundle, gaudiràs d'instal·lacions esportives de primer nivell: amplis camps de joc, dos pavellons esportius, camps de gespa artificial il·luminats, pistes de tennis i una piscina coberta.

El campus està dissenyat perquè tot sigui senzill i accessible. Comptaràs amb aules modernes, entorns d'aprenentatge únics i residències còmodes que creen l'equilibri perfecte entre estudi, esport i comoditat. A més, podràs explorar la pintoresca ciutat d'Oundle, rica en història i cultura, sota la supervisió del personal i segons el teu grup d'edat.

El teu benestar és una prioritat: un equip especialitzat, amb oficials mèdics i personal de suport, estarà disponible les 24 hores per garantir que sempre et sentis segur i acompanyat durant la teva estada.

Equitació: podràs practicar-la en estables especialitzats fora del campus.

## Instal·lacions

L'edifici de l'escola d'Oundle, amb la seva rica història i arquitectura tradicional, es combina perfectament amb instal·lacions modernes equipades amb tecnologia d'última generació, pensades per maximitzar la teva experiència educativa.

Entre les seves instal·lacions destaquen:

- Aules modernes
- Piscina coberta
- Pavelló multiesportiu
- Pistes de tennis
- Camps de futbol i rugbi
- Estables a les proximitats
- Un impressionant teatre

Tot el complex està dissenyat per oferir un entorn segur i motivador. A més, comptaràs amb el suport constant d'un equip professional format per personal mèdic, entrenadors, professors i funcionaris d'assistència social, que supervisaran la teva salut, seguretat i benestar durant tota la teva estada.

## Àpats

A Oundle School, tindràs tres àpats diaris tipus bufet, preparats amb cura per satisfer tots els gustos. Durant les excursions o dies fora del campus, també t'oferim dinars tipus pícnic perquè gaudeixis de la màxima comoditat.

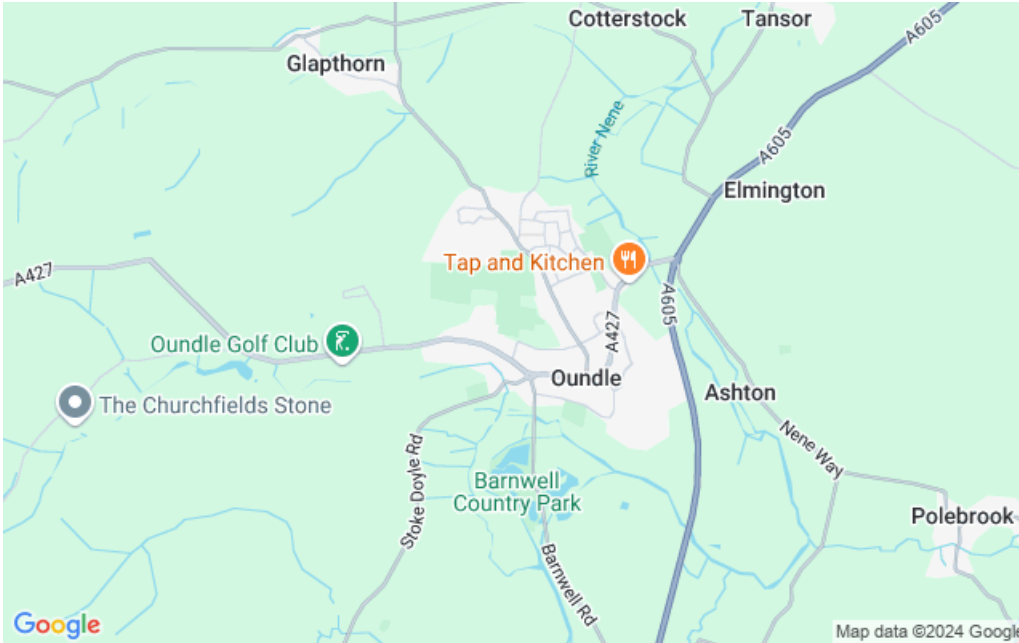
El menú combina el millor de la cuina anglesa i internacional, amb dues opcions calentes disponibles tant al dinar com al sopar, a més d'un complet bufet d'amanides. Tots els àpats se serveixen al menjador del campus, en un ambient agradable i en grup, ideal per fomentar la convivència i les relacions.

Si segueixes una dieta vegetariana o tens requeriments especials per motius mèdics o religiosos, podem adaptar els àpats a les teves necessitats, sempre que ens avisis amb antelació.

## 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

A Oundle School, t'allotjaràs en una residència dissenyada per fer-te sentir còmode i com a casa. Les habitacions s'assignen normalment segons l'edat, i nois i noies dormen en residències separades. La majoria de les habitacions tenen entre 2 i 4 llits, tot i que també hi ha algunes d'individuals o més grans disponibles segons les necessitats.

Totes les habitacions són lluminoses, còmodes i disposen d'espai suficient per a totes les teves pertinències. Els banys i les dutxes són compartits i sempre estan nets i preparats per a la teva comoditat.

A més, cada residència compta amb àmplies zones comunes on podràs relaxar-te, socialitzar i gaudir del teu temps lliure. Hi ha sofàs, televisió i, en algunes residències, fins i tot un piano perquè puguis explorar el teu costat creatiu.

Aquí trobaràs l'espai perfecte per descansar i compartir moments únics amb nous amics.

## Activitats

### Activitats

Durant la tarda-vespre, s'organitzen diverses activitats lúdiques adaptades a diferents interessos, com ara balls i competicions amistoses, jocs com el

"dodgeball", concursos de talents, entre altres. Destaquem:

**Nit Internacional:** Els estudiants celebren la diversitat cultural a la Nit Internacional, un esdeveniment on es donen a conèixer diferents cultures a través de música, balls i cuines internacionals. És una gran oportunitat per fer amics d'arreu del món i ampliar els horitzons culturals.

**Race Night:** Els estudiants s'endinsen en l'emoció de la Race Night, una activitat plena d'aventures que inclou una emocionant gimcana. Hauran de resoldre pistes i superar desafiaments mentre exploren el campus en equip.

**Show de Creativitat:** Els estudiants tenen l'oportunitat d'assistir al show presentat pels companys de Música i Dansa, on mostren el talent treballat durant les seves classes i impressionen amb la seva creativitat.

**The Clubhouse:** És el refugi social dels estudiants. En el temps lliure, poden visitar **The Clubhouse**, un espai vibrant amb zones interiors i exteriors on poden relaxar-se, socialitzar i conversar amb els amics en un ambient distès.

A més, els professors, facilitadors i entrenadors organitzen activitats i tallers per fomentar la diversió, el coneixement mutu, la col·laboració i, sobretot, la creació d'amistats entre els estudiants

## Excursions

Després d'una setmana plena de classes i activitats a l'escola, arriba el moment de les excursions de cap de setmana. Dissabtes i diumenges, els estudiants poden triar entre dues opcions segons les seves visites anteriors i preferències individuals. Tot i que fem tot el possible per ajustar-nos als interessos de cadascú, algunes opcions estan subjectes a un nombre mínim i màxim de participants, i per tant, no sempre es poden garantir.

El programa inclou dues excursions de dia complet:

**Excursió recreativa (dissabtes):** Aquestes activitats ofereixen diversió i emoció. Alguns exemples són:

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

**Excursió cultural (diumenges):** Aquesta experiència consisteix en una visita a una ciutat d'interès cultural, històric o natural per descobrir la riquesa dels paisatges i la història britànica. Alguns exemples són:

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

## Dates i Preus

### Residència

---

**29.06.2025 al 13.07.2025**

2 Setmanes

**5.670,00 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

### Extres

---

Hípica

**430,00 EUR / Setmana**

English

**Inclòs al preu**

Fútbol

**Inclòs al preu**

Baloncesto

**Inclòs al preu**

Danza

**Inclòs al preu**

Tenis

**Inclòs al preu**



## Fotos

