



ADAPTACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO

CARACTERÍSTICAS	<p>RATIO: 8-10 EDAD: Años 2007 y 2008 Nº Grupos 4: 2 julio y 2 agosto</p>
DESCRIPCIÓN	<p>El objetivo de la adaptación al medio acuático es la total autonomía en el mismo sin dependencia de aparatos o medios artificiales.</p> <p>El medio acuático mejora el desarrollo físico y psicomotor del niño. Su adaptación al medio acuático debe realizarse en un entorno agradable y divertido.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la coordinación de movimientos básicos en el medio acuático • Adquirir confianza y soltura dentro del agua • Actuar con autonomía
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de aproximación al agua • Zambullidas • Giros verticales, horizontales • Recogidas de objetos • Juegos varios
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> • Disfruta en el agua • Se mueve y desplaza con autonomía • Siente confianza en el medio acuático • Realiza distintas actividades y juegos de forma segura



INICIACIÓN BÁSICO A LA NATACIÓN

CARACTERÍSTICAS	<p>RATIO: 8-12 EDAD: Años 2005-2006 Nº Grupos 3: 2 julio y 1 agosto</p>
DESCRIPCIÓN	<p>El objetivo de la iniciación a la natación es que el niño comience a desenvolverse con autonomía en el medio acuático, que adquiera seguridad en él.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la coordinación de movimientos básicos en a través del medio acuático • Adquirir confianza y soltura dentro del agua • Aprende a flotar en el agua y a realizar sus primeras brazadas •
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de aproximación al agua • Zambullidas • Desplazamiento en el agua con ayudas • Braza
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> • Disfruta en el agua • Se mueve y desplaza con autonomía • Siente confianza en el medio acuático • Realiza distintas actividades y juegos de forma segura • Flota y se desplaza en el agua



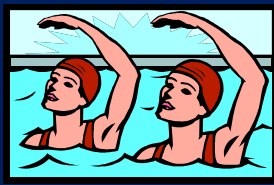
INICIACIÓN AVANZADO A LA NATACIÓN

CARACTERÍSTICAS	<p>RATIO: 8-12 EDAD: Años 2003 Y 2004 Nº Grupos 2: 1 julio y 1 agosto</p>
DESCRIPCIÓN	<p>El objetivo de este curso es perfeccionar la técnica de los estilos de natación a la vez que se mejora la condición física en general.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Estimular la coordinación de movimientos en y a través del medio acuático • Adquirir confianza y soltura dentro del agua • Aprender la técnica crol y espaldas
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de desplazamientos en el agua • Introducción a la técnica de crol • Introducción a la técnica de espaldas
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> • Se mueve y desplaza con autonomía • Siente seguridad en el medio acuático • Realiza con corrección la técnica de crol • Realiza con corrección la técnica de espaldas



NATACIÓN DE PERFECCIONAMIENTO

<p>CARACTERÍSTICAS</p>	<p>RATIO: 8-12 EDAD: Año 2002 y anteriores Nº Grupos 2: 1 julio y 1 agosto</p>
<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>El objetivo de este curso es perfeccionar la técnica de diversos estilos de natación a la vez que se mejora la condición física en general. Es importante adquirir seguridad y eficacia en la realización de los diversos estilos de nado.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar en la técnica de los estilos de nado así como en la economía del esfuerzo • Mejorar la resistencia cardio-respiratoria y muscular • Adquirir confianza y soltura dentro del agua • Disfrutar del medio acuático • Mejorar los niveles de salud
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas básicas del estilo espalda • Estilo Crol, crol de espaldas • Estilo braza, braza de costado • Estilo mariposa • Estilo Trudgeon
<p>INDICADORES DE LOGRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practica con corrección y control las diferentes técnicas de natación: crol, crol de espaldas, braza, braza de costado, mariposa, Trudgeon. • Disfruta en el medio acuático • Siente un gran control y seguridad en el medio acuático



AQUATIC

CARACTERÍSTICAS	<p>RATIO: 8-16</p> <p>EDAD: Año 1995 y anteriores</p> <p>Nº Grupos 2: 1 julio y 1 agosto</p>
DESCRIPCIÓN	<p>El objetivo de este curso es disfrutar haciendo ejercicio en el agua a través de una serie de actividades y tablas que van a permitir mejorar la condición cardio-respiratoria, siempre desde una perspectiva de diversión y mejora de los niveles de salud.</p> <p>Además al realizar esta actividad bajo el agua disminuye el riesgo de lesiones.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la condición cardio-respiratoria • Disfrutar del medio acuático • Mejorar la flexibilidad • Trabajar la coordinación motriz-global, el ritmo y la agilidad • Reeducar la respiración
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de respiración y calentamiento • Ejercicios variados para tonificar distintos grupos musculares • Ejercicios de resistencia muscular • Ejercicios para movilizar las diversas articulaciones • Estiramientos
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> • Practica con corrección y control los diferentes ejercicios propuestos • Adapta los ejercicios al ritmo marcado • Disfruta en el medio acuático • Controla la respiración en la realización de los ejercicios



TENIS ALEVIN

<p>CARACTERÍSTICAS</p>	<p>RATIO: 6-10 Edad: 2002 - 2005 Nº Grupos 2: 1 junio- julio y 1 agosto</p>
<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>El tenis es un deporte que se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, jugado con raquetas que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) y el cual consiste en golpear la pelota con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.</p> <p>Se iniciará a los alumnos en este deporte para desarrollar en ellos un interés por el mismo y darles a conocer todas sus posibilidades.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Divertirse y familiarizarse con el tenis • Conocer el reglamento básico del tenis • Conocer y poner en práctica los principales pases y recepciones • Jugar en equipo disfrutando y aplicando las reglas del tenis
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reglamento • Tácticas • Golpes Básicos • Juego en equipo: trabajo conjunto
<p>INDICADORES DE LOGRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y aplica las reglas básicas del tenis • Realiza distintos tipos de golpes: derecho, revés, derecho con step, desplazamientos laterales • Adquiere seguridad de forma progresiva. • Desarrolla afición e interés por este deporte



TENIS INFANTIL

<p>CARACTERÍSTICAS</p>	<p>RATIO: 6-10 Edad: 1998 a 2001 Nº Grupos 2: 1 junio- julio y 1 agosto</p>
<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>El tenis es un <u>deporte</u> que se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, jugado con <u>raquetas</u> que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) y el cual consiste en golpear la pelota con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.</p> <p>Se iniciará a los alumnos en este deporte para desarrollar en ellos un interés por el mismo y darles a conocer todas sus posibilidades</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Divertirse y familiarizarse con el tenis • Conocer las reglas básicas y adquirir una técnica básica • Conocer y poner en práctica los principales pases y recepciones • Jugar en equipo disfrutando y aplicando las reglas del tenis
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reglamento • Tácticas • Golpes básicos • Juego en equipo: trabajo conjunto
<p>INDICADORES DE LOGRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y aplica las reglas básicas del tenis • Realiza distintos tipos de golpes: derecho, revés, derecho con step, desplazamientos laterales • Adquiere seguridad de forma progresiva. • Desarrolla afición e interés por este deporte



TENIS ADULTO

CARACTERÍSTICAS

RATIO: 6-8

Edad: 1995 y anteriores

Nº Grupos 2: 1 junio- julio y 1 agosto

DESCRIPCIÓN

El tenis es un deporte que se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, jugado con raquetas que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) y el cual consiste en golpear la pelota con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.

Se profundizará en este deporte para favorecer un juego ágil, rápido y seguro.

OBJETIVOS

- Conocer el reglamento del tenis
- Conocer y poner en práctica de forma eficaz los principales pases y recepciones
- Dominar la técnica de los golpes, obteniendo un control de las situaciones reales de juego
- Jugar en equipo con seguridad en la ejecución aplicando las reglas del tenis

CONTENIDOS

- Reglamento
- Saques y recepciones
- Tácticas
- Golpes
- Juego en equipo: trabajo conjunto

INDICADORES DE LOGRO

- Conoce y aplica el reglamento del tenis
- Realiza con corrección distintos tipos de golpes: derecho, revés, derecho con step, desplazamientos laterales
- Saques y recepciones correctas
- Juega con fluidez y seguridad
- Desarrolla afición e interés por este deporte



SPINNING

CARACTERÍSTICAS	<p>RATIO: 8-16 Edad: 1995 y anteriores Nº Grupos 7: 4 julio y 2 agosto</p>
DESCRIPCIÓN	<p>El Spinning es un ejercicio aeróbico y de piernas principalmente, pero el monitor o profesor puede mediante el cambio de la frecuencia de pedaleo y de la resistencia al movimiento, realizar todo tipo de intensidades. Es una gimnasia muy adaptable al nivel del alumno, pudiendo ser tan sencilla como un paseo tranquilo o agotadora como la realizada por un ciclista profesional.</p> <p>El spinning, también llamado indoor cycling, es un entrenamiento aeróbico que se realiza con una bicicleta estática al ritmo de la música. Fue creado en el año 1992 por el profesor y ciclista norteamericano Jonathan Goldberg, el cual buscaba un ejercicio integral y grupal.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la resistencia • Desarrollar fuerza en brazos, piernas y caderas • Reeducar la respiración • Mejorar la flexibilidad y la resistencia. • Mejora la coordinación motriz global, ritmo y agilidad
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos básicos • Rutinas • Adaptación a distintas tablas • Distintas intensidades • Fuerza y resistencia muscular • Tablas variadas
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta su resistencia aeróbica • Se adapta a diferentes variantes en función de la música y los ejercicios • Realiza distintas rutinas de Spinning • Controla la respiración • Disfruta con la actividad



TAI-CHI

CARACTERÍSTICAS	<p>RATIO: 6-10 Edad: 1998 a 2001 Nº Grupos 2: 1 junio- julio y 1 agosto</p>
DESCRIPCIÓN	<p>El Tai-chi busca el equilibrio del cuerpo y mente, <i>incorpora ejercicio aeróbico de intensidad baja a moderada, fuerza y respiración profunda, además de relajación y manejo del estrés. Resulta muy adecuado para evitar afecciones cardíacas</i></p> <p>Tai Chi Chuan, con sus movimientos suaves y armónicos contribuye a flexibilizar las articulaciones, disolver los bloqueos crónicos y restaurar el libre flujo energético</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Dominar el movimiento y la respiración ejercitando cuerpo, mente y espíritu • Desarrollar y fortalecer la memoria corporal, coordinación, equilibrio, flexibilidad y orientación espacial
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al Tai Chi-Chi Kung • Respiración estática primera parte. • Rutina básica de Wushu • Movimientos básicos de Wushu • Movimientos básicos de la rutina Yan 42 • Flexibilidad y soltura corporal
INDICADORES DE LOGRO	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno desarrolla su flexibilidad permitiendo mayor plasticidad y tonicidad al cuerpo • El alumno aprende y ejecuta los movimientos básicos de la rutina Yang 42 con armonía. • Se aprende a respirar adecuadamente para bajar la intensidad del ritmo • Se aprende la rutina básica de Wushu



PÁDEL

<p>CARACTERÍSTICAS</p>	<p>RATIO: 4 Edad: 1995 y anteriores Nº Grupos 7: 4 junio- julio y 3 agosto-septiembre</p>
<p>DESCRIPCIÓN</p>	<p>El pádel es un deporte de cooperación-oposición, caracterizado por la presencia de jugadores compañeros que colaboran para conseguir el éxito común, ante la oposición de unos adversarios que, teniendo los mismos recursos persiguen el mismo fin. Es un deporte de oposición que se juega en parejas con tres elementos fundamentales para su desarrollo: pelota, pala y campo de juego. Posee unas reglas bien definidas. Para practicarlo se requiere de una gran técnica y estado físico.</p>
<p>OBJETIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el reglamento de pádel • Conocer y poner en práctica de forma eficaz los principales pases • Jugar en equipo aplicando las reglas del pádel
<p>CONTENIDOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reglamento • Elementos • Tácticas • Golpes : derecha, revés, pared de fondo de derecha, de revés, lateral derecha, pared lateral de revés; doble pared que abre de derecha, de revés; doble pared que cierra de derecha, de revés, bandeja, bolea del revés, remate
<p>INDICADORES DE LOGRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce el reglamento del pádel • Conoce y ejecuta los principales pases de pádel • Ejecuta con corrección diversos pases • Saca y remata correctamente • Desarrolla la afición y el interés por este deporte