

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA ESCOLARES

BAUTISMO DE MAR

Fecha: de abril a junio
Edad: de 3º a 6º de primaria
Lugar: Federación Andaluza de Vela
Temporalización: 1 sesión
Horario: de 10:00 a 13:30 horas
Precio: 5€
Información: Pabellón Deportivo Municipal 956542083
Charo Amaya López 629785690
Federación Andaluza de Vela 956852239

PROGRAMA NATACIÓN ESCOLAR

Fecha: de enero a junio
Edad: de 3º a 6º de primaria, ESO, Bachiller
Lugar: Complejo Municipal de Piscinas
Temporalización: 5 sesiones de 1 hora
Horarios: de 12:15 a 14:30 horas
Precio: 10,13 € alumno
Información: Oficinas Complejo Municipal de Piscinas, tlf. 956541560

XXXIILJUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Fecha: de enero a junio 2.020
Modalidades: Ajedrez, Baloncesto, Balonmano, Fútbol Sala, Tenis Mesa, Voleibol, Minibasquet, Minivoley, Atletismo, Rugby, Judo, Campo a Través, Olimpiada Escolar y Esgrima, Gimnasia Rítmica y Ciclismo
Participan: Todos los Centros de Enseñanza, Clubes Deportivos y Asociaciones Deportivas.
Precio: Tasa de inscripción
Información: Concejalía de Juventud y Deportes, tlf. 956876540

BAUTISMO DE PIRAGÜISMO

Introducción

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Deporte y salud siempre han ido de la mano. Pero no sólo la salud es lo único positivo que aporta el deporte. Compañerismo, constancia, esfuerzo de superación y un largo etcétera son resultados de la práctica del deporte. Son en esos valores en los que hay que educar e iniciar en la práctica deportiva a los jóvenes de nuestra ciudad.

Con esta filosofía se trabaja en nuestro club y gracias a ella hemos obtenido excelentes resultados tanto a nivel nacional como internacional. Por ello el Real Club Náutico del Puerto de Santa María y su sección de Escuela Municipal de Piragüismo se ofrece a dar a conocer el deporte de la piragua a través de un BAUTISMO DE PIRAGÜISMO en un marco inmejorable como son las aguas del Río Guadalete.

Basándonos en todo esto, ofrecemos dicha actividad deportiva para realizar un BAUTISMO DE PIRAGÜISMO para los jóvenes que lo deseen de nuestra ciudad e incluir dicho bautizo en el programa de actividades deportivas de la localidad.

Del conocimiento de dicha actividad se informaría a los colegios a través de exposiciones en las aulas a jóvenes con edades comprendidas entre los ocho y doce años.

Es una experiencia y actividad positiva porque va a servir para crear una solidez en el deporte base del piragüismo y a la vez disfrutar de nuestro río desde otra perspectiva.

Contenidos

Se divide en tres partes:

1. Teoría sobre el deporte de la piragua. Nociones básicas, curiosidades, breve historia de sus orígenes, técnica, maniobras.
2. Ejercicio físico aplicado para la piragua. Teoría y explicación de ejercicios en gimnasio cuyo objetivo es rendir en la piragua, adaptado a las edades del bautizo.
3. Sesión en el agua. Paseo en piragua con juegos lúdicos.

Objetivos

El objetivo de dicha actividad consiste en que el joven asimile las pequeñas nociones básicas del deporte de la piragua y los valores de compañerismo, trabajo en equipo, esfuerzo y disfrute del deporte. Conocimiento del aporte que nos ofrece la naturaleza para la práctica de multitud de actividades deportivas, además de dar una actividad a nuestro tan preciado Río Guadalete.

Recursos:

- a) Materiales:** El club dispone del material necesario: piraguas, salvavidas, gimnasio, vestuarios y rampa de acceso.
- b) Humanos:** Monitores titulados y con bastante experiencia tanto en la práctica de la piragua como en el trato con los jóvenes.

Destinatarios:

De 3º a 6º de primaria y 1º y 2º de ESO

Temporalización:

Una única sesión de tres horas. La clase se dividirá en tres grupos e irán pasando por los tres apartados de la actividad. Máximo 30 alumnos por sesión

Fechas:

Octubre y a partir de marzo a junio.

Lugar:

Instalaciones del Real Club Náutico y Río Guadalete

Horario:

Día a elegir de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 horas

Precio:

8 € por alumno. Incluye toda la actividad a excepción del transporte de ida y vuelta que correrá por cuenta del centro escolar.

Información:

Real Club Náutico, Avda. Bajamar 13. 956852527
Charo Amaya López 629785690

TALLER DE FOOTBALL AMERICANO

Introducción:

Somos el equipo de football americano de la provincia de Cádiz, El Puerto Seagulls. Con este taller queremos fomentar y dar a conocer este deporte tan poco conocido en este país.

El football americano, deporte más popular de Estados Unidos, fomenta mucho el hermanamiento entre jugadores y técnicos convirtiéndose en una gran familia ya que cuenta con plantillas muy grandes. Dentro del equipo se divide en tres partes: ataque, defensa y equipos especiales.

El taller lo impartirán jugadores y entrenadores del equipo con colaboración del profesorado de cada centro.

Objetivos:

- Dar a conocer el deporte
- Disfrutar de este deporte y aprender un deporte alternativo a los tradicionales.
- Fomentar el compañerismo, que es una de las bases de este deporte.
- Participación de todos los alumnos sin importar el físico, el sexo o la edad.
- Captación de jugadores/as.

Contenido:

Se realizarán dos sesiones.

- En la primera sesión impartiremos los fundamentos básicos del ataque.
- En la segunda sesión se realizará un partido de práctica

Destinatarios:

Alumnos de 1º a 4º de ESO

Recursos:

El club aportará balones y los cinturones flag y el centro prestará conos.

Fecha:

Disponibilidad durante todo el curso escolar 2019/2020 a disposición del profesorado.

Lugar:

Las instalaciones de los centros educativos u otras instalaciones que utilicen.

Horarios:

Establecido por el profesorado responsable de los cursos.

Evaluación:

A valorar por el profesorado

Precio: El taller es gratuito.
Información y contacto: Iván Vila Iglesias 609069867
Charo Amaya López 629785690

TALLER DE MINDFULNESS (RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN)

Fundamentación:

La meditación nos aporta tranquilidad, concentración, paz y descanso. Y lo mejor de todo es que no proviene de agentes externos sino son nuestros propios recursos internos los que nos regalan estos estados. Es la base de la práctica del mindfulness. Es como la base sobre la cual se asienta el arte de vivir en el presente con atención que es lo que significa mindfulness. En esta época donde se medicaliza y etiqueta la inquietud de muchos niños y jóvenes el mindfulness es una gran ayuda para conocerse y entender los mecanismos que nos hacen sentir ansiosos, impacientes, impulsivos, obsesionados...

Objetivos:

- mejorar la concentración
- aumentar la capacidad de darse cuenta o ser consciente
- gestionar las emociones
- controlar los impulsos
- aumentar la sensación de calma
- disminuir el estrés y la ansiedad
- aumentar el conocimiento de uno mismo
- aumentar la empatía y la compasión
- desarrollar habilidades naturales de resolución de conflictos
- cuidar la salud

Contenidos: Sesiones cortas de meditación y relajación intercaladas con juegos y ejercicios para entender los conceptos de respiración, concentración, escucha interna...

Destinatarios: Solo para Primaria y Escuela de Adultos, 25 alumnos aproximadamente.

Recursos: Monitora experta en mindfulness y talleres con niños y jóvenes
Material complementario al taller.

Fecha: Disponibilidad durante todo el curso escolar 2019/2020 a disposición del profesorado.

Lugar: Las instalaciones de los centros educativos
Necesario una sala para realizar los ejercicios sentados en silla o suelo, altavoces para conexión de música.

Horarios: Establecido por el profesorado responsable de los cursos.

Temporalización: Una sesión de 1 hora y media

Precio: 2 euros por sesión y participante

Nota: Dos asistentes con falta de recursos económicos podrán ser becados

Información y contacto: Manuela Rincón Ares, Telf. 696 61 93 04
Charo Amaya López 629785690

TALLER DE BIODANZA

Fundamentación

La biodanza es un sistema basado en la danza y desarrollado por el psicólogo chileno Rolando Toro, que promueve la integración del ser humano con sus emociones e impulsa el establecimiento de lazos afectivos con la naturaleza y otras personas. Aplicado desde la infancia, este sistema tiene importantes beneficios, pues favorece que los niños desarrollen todos sus potenciales desde muy pequeños. Para practicar biodanza no es necesario saber bailar, tener sentido del ritmo o una buena forma física, todas las personas pueden participar en una sesión de biodanza y todos obtienen beneficios.

Objetivos:

- Este sistema favorece que el niño y a la niña desarrollen todos sus potenciales desde muy pequeños. Actúa desde los aspectos más íntimos del movimiento individual y grupal. No hay coreografías, con lo cual cada persona puede explorar sus movimientos desde el propio sentimiento de ser y de estar en el mundo.
- Se desarrolla a través de ejercicios y bailes elaborados para que cada persona pueda descubrir su propia danza, en libertad, respetando el tiempo personal, y utilizando movimientos tan cotidianos como caminar.

- Potenciación del desarrollo de habilidades propias del ser humano, ya que estimula la "psicomotricidad fina" o la capacidad de afinar los movimientos.
- Favorece el buen funcionamiento del cerebro, sistema nervioso central, a través de una serie de movimientos concretos.
- Ayuda a mantener la salud del cuerpo, pues la persona que baila aprende a mover el cuerpo y a conocerlo.
- Estimula la coordinación motora y otras aptitudes, incorporando nociones de ritmo, equilibrio y fluidez.
- Colabora en la formación del individuo, porque favorece vivencias que se convierten en fuentes de conocimiento y de desarrollo.
- Contiene informaciones corporales, sociales, musicales y emocionales que contribuyen al crecimiento infantil. Aspectos como la sutileza, la organización, el juego, la alegría, la vitalidad, la afectividad, el estímulo a la atención y el poder de observación presentes en los ejercicios influyen positivamente en el desempeño de los pequeños, incluso en sus actividades escolares, facilitando la comprensión de contenidos más complejos.

Metodología.

La metodología de trabajo con la infancia prioriza la capacidad de improvisar porque será probando el propio cuerpo, entendiendo sus límites y su funcionamiento, como los niños descubrirán su total libertad para desarrollar su propia estética del baile y de la vida.

Destinatarios:	Dirigido a alumnos de primaria, grupos de 25 aproximadamente.
Recursos:	monitora diplomada de Biodanza.
Fecha:	Disponibilidad durante todo el curso escolar 2019/2020 a disposición del profesorado.
Lugar:	Las instalaciones de los centros educativos Necesario una sala, altavoces para conexión de música.
Horarios:	Establecido por el profesorado responsable de los cursos.
Temporalización:	Una sesión de 1 hora y media
Precio:	2 euros por sesión y participante
Nota:	Dos asistentes con falta de recursos económicos podrán ser becados
Información y contacto:	Manuela Rincón Ares, Telf. 696 61 93 04 Charo Amaya López 629785690

BAUTISMO DE AJEDREZ

Introducción

Este Taller de Ajedrez se realiza con la idea de iniciar en el aprendizaje del ajedrez, y con la pretensión de crear hábitos físico-deportivos en l@s_alumn@s, ya que este es uno de los objetivos que la Comunidad Educativa de los centros escolares se plantea entre sus finalidades.

Este proyecto irá dirigido a alumn@s de Educación Primaria y ESO.

Contenidos:

1. El Tablero: Colocación. Filas, Columnas y Diagonales. Coordenadas.
Las Piezas: Nombres y colocación inicial.
2. El Peón. Movimiento y captura. Limitaciones. Movimiento especial: La Coronación.
3. Práctica en el Aula.
4. La Torre y el Alfil. Movimiento y captura. Limitaciones.
5. Práctica en el Aula.
6. La Dama y el Rey. Movimiento y captura. Limitaciones.
7. Práctica en el Aula.
8. El Caballo. Movimiento y captura. Limitaciones.
9. Práctica en el Aula.
10. Jaque, Jaque Mate y Ahogado. Conceptos y diferencias.
11. Movimientos especiales: Enroque y Captura al Paso.
12. Práctica en el Aula.

Aquellos alumn@s que ya hayan realizado el taller cursos anteriores tendrán otro temario que sería enviado al Centro Educativo con anterioridad al comienzo del Taller.

Objetivos:

- Promocionar e impulsar este bello Deporte-Ciencia en el ámbito escolar.
- Enseñar la cultura general del ajedrez en alumn@s.

El taller se llevará a cabo utilizando una metodología teórica, técnica-práctica, potenciando la participación del alumnado.

Recursos:

- Materiales: Juegos de ajedrez de la Peña Ajedrecística Portuense.
- Humanos: Monitores Provinciales de Ajedrez de la Peña Ajedrecística Portuense.

Destinatarios:	Primaria y ESO.
Temporalización:	12 sesiones de 45 minutos cada una
Fecha:	Disponibilidad durante todo el curso escolar 2019/2020.
Lugar:	Aula Centro Educativo.
Horario:	de lunes a viernes de 9.00 a 14.00 horas a elegir.
Precio:	6 € por alumno
Información:	Juan Manuel Sánchez Ponce, telf. 659 890 980 Charo Amaya López, telf 629785690

TALLER YOGA Y ATENCIÓN PLENA PARA Y NIÑOS Y ADOLESCENTES

Introducción:

El Yoga viene de la palabra “**yug**” la cual significa **unión**.

Es el método de conciencia por el individuo del nivel físico, nivel mental y nivel espiritual. Implica perfecta armonía de cuerpo, mente y espíritu.

A nivel físico, implica una salud brillante. A nivel mental, implica la integración armoniosa de la personalidad, la eliminación de complejos psicológicos. Al nivel del alma, yoga implica una unión del Ser pequeño con el gran Ser, del ego con la inmensidad del conocimiento cósmico, y del alma individual con su fuente infinita.

Fundamentación:

- Es una disciplina que combina ejercicios y concentración, una exitosa herramienta que colabora con el aprendizaje de los pequeños.
- Siempre conlleva aspectos positivos, pero si se comienza desde edades tempranas el niño irá tomando mayor conciencia de su cuerpo, se moverá mejor y se conocerá más. Estará también más consciente en su respiración y en su alimentación; todo esto le llevará a permanecer más equilibrado y en estado de paz.
- Es una manera divertida de desarrollar su potencial creativo y su capacidad de resolver problemas y superar retos.

¿Porqué yoga a los niños?

- Es un acercamiento de educación no formal dirigido a integrar al niño en sus aspectos emocional, cognitivo y creativo. Es una excelente opción para lograr la unión de juego y desarrollo físico y mental.
- Trabaja con los dos hemisferios del cerebro, así que el niño va a conectarlos por medio del canto y las meditaciones; aprende a fomentar esta unidad desde pequeño. Todo eso le dará confianza y reforzará su autoestima.
- Es una terapia muy recomendada para tratar la hiperactividad infantil ya que trabaja la respiración y ayuda a relajar el sistema nervioso contribuyendo a que el niño se centre en los ejercicios y consiga calmarse.
- Trabajan además el equilibrio, las destrezas motoras, les ayuda a comprender el mundo que les rodea y a desarrollar la concentración. Dentro de la disciplina hay muchos ejercicios que pueden tranquilizarlos y hacer que enfoquen su atención.
- Conforme el niño va avanzando en la práctica de yoga, desarrollará fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación física y mental. Con todo esto se refuerza su sistema inmunológico.

¿Qué es lo que más les gusta a los niños del yoga?

- Les gusta el clima de armonía que los centros de yoga y bienestar desprenden.
- No es una actividad donde se les obliga a competir.
- Nunca se pone en riesgo la autoestima del niño, no se le compromete, todo lo que se hace es hasta donde él puede y quiere.
- Les agrada disfrutar con el relax.

- Les impresiona gratamente el gozo del silencio.
- Disfrutan muchísimo del placer de una experiencia de paz y plenitud.
- Una sesión de yoga diseñada especialmente para ellos se convierte en una práctica muy divertida.

Objetivos:

- Enseñarles a pararse para escuchar y sentirse.
- Estimular su creatividad, imaginación y sensibilidad.
- Tomar conciencia de su conexión con la naturaleza.
- Mejorar su imagen y autoestima, desarrollando confianza en sí mismos.
- Potenciar sus relaciones con los otros.
- Fomentar paciencia, tolerancia y compasión.

Contenidos:

- Mi respiración es mi aliada.
- Conozco mi cuerpo: sus posibilidades y limitaciones.
- La PAZ vive en mí.
- Nuestros estanques de energía; mi Fuente.
- Soy FELIZ descubriéndome.
- Tengo el poder de compartirme.
- Abro mi Corazón para crear el Cielo en la Tierra.

Desarrollo de la actividad:

- Bienvenida al centro, recepción a los participantes con elementos que equilibrarán sus sentidos: Gong, cuencos y campana tibetana, canto y concierto de armónicos, inciensos, velas y esencias naturales.
- Se descalzarán y pasaremos a la sala de yoga.
- Breve explicación del sentimiento de PAZ y la importancia del Silencio.
- Pequeña relajación para crear una atmosfera de Armonía. Con ayuda de música adecuada.
- Localizaremos en el cuerpo nuestras ruedas de energía.
- Practicaremos una serie de asanas (posturas propias de yoga) a través de los movimientos que ofrece la naturaleza; para el desarrollo de estas daremos “Un paseo por la selva”, se divertirán imitando en las diversas posturas, los diferentes animales que dichas posiciones simulan, jugando a que son árboles, montañas, tratarán de imitar las formas y movimientos de estos.
- Savasana (postura final de relajación) con una visualización creativa.
- Despedida compartiendo todos los beneficios de esta experiencia a través de una “Rueda de equilibrio” que formarán todos los participantes entrelazando sus manos.
- Canto del “OM” y agradecimientos

Recursos:

Humanos:

- Recepcionista.
- Coordinador del programa.
- Monitores de Yoga.

Materiales:

- Esterillas
- Cojines.
- Mantas para arrojarse en la relajación.
- Gong, cuencos tibetanos, palo de lluvia, campana tibetana, sándalos, esencias y velas.
- Recomendamos ropa cómoda y holgada, preferiblemente en color blanco o azul (no es imprescindible)

Temporalización: Una sesión de 1 hora y media. Grupos de 20 a 25 alumnos por sesión.

Fecha: De noviembre de 2.019 a junio del 2.020

Horario: de 12.00. a 13.30 horas

Destinatarios: Primaria y Secundaria

Precio: 3 € por alumno

Información: Asociación MENS SANA IN CORPORE SANO

Centro de bienestar "LA ESFERA"
El Águila, Avda. Alcalde Eduardo Ruiz-Golluri 4, local 4
Manuela García Natera, Telf. 605 952 048
Charo Amaya López, Telef. 629785690

NOTA: En caso de que haya alumnos con dificultades económicas acreditadas el Centro La Esfera se hará cargo del coste de la actividad.

TALLER DE HÍPICA Y PÁDEL

Dentro de las actividades programadas por el Centro Ecuestre Las Marías, ha elaborado un programa escolar para promocionar el mundo del caballo y la primera experiencia del niño en un deporte tan demandado en los últimos años como es el Pádel. Cuyo objetivo, bajo el nombre de "Taller de Hípica y Pádel", es el acercamiento de los escolares al mundo del caballo y del Pádel.

Los escolares harán deporte mientras montan a caballo, aprenderán todo acerca del caballo, como los cuidados y el manejo, alimentación, veterinaria equina...

Todos los alumnos tras la visita habrán montado a caballo, paseado en coche de caballos y habrán realizado una pequeña clase de Pádel, consiguiendo los objetivos propuestos:

- Acercar el mundo del caballo e intentar fomentar el respeto por la naturaleza, cultura y deporte.
- Fomentar la práctica de deportes como la equitación y el Pádel.
- Ofrecer una actividad atractiva y diferente a los escolares de nuestra ciudad.
- Dar oportunidad de aprender a montar a caballo y a llevar un coche de caballos, para que de esta manera puedan conocer cómo viajaban y trabajaban sus antepasados.

Temporalización: Sesión de 3 horas de duración, grupos de dos clases por sesión
Destinatarios: Primaria, secundaria y bachiller.
Lugar: Centro Ecuestre y Escuela de Pádel Las Marías
Camino Viejo de Rota, S/N
Horario: de 10:00 a 13:00 horas
Fecha: de noviembre 2019 a junio 2020
Precio: 6 € por alumno, el transporte correrá por cuenta del centro escolar
Información: Pabellón Deportivo Municipal, Telf. 956542083
Charo Amaya López Telf. 629785690
Centro Ecuestre, Jesús Grandes Telf. 652129911

TALLER DE ESGRIMA

Como algo novedoso dentro de la oferta deportiva proponemos este curso de esgrima con sable de gomaespuma con el propósito de que los niños/as de los diferentes centros escolares tengan un acercamiento a un deporte olímpico de élite, pero que a la vez, se les puede hacer muy cercano y llevarlo a su terreno en forma de juego.

Objetivos:

- Desarrollo de las capacidades de coordinación y concentración.
- Inicio de las técnicas básicas de la Esgrima a partir del juego.
- Fomento la actitud de escucha, comprensión, asimilación de las diversas técnicas.

Contenidos:

1. Posiciones básicas: Puesta en guardia
Saludos
Marchar
Romper
Fondo
2. Técnicas básicas: Ataque directo
Paradas de cuarta y sexta
Batir
3. Juegos de desarrollo

Temporalización:	El taller tendrá una duración de dos horas para cada clase, 25 alumnos por grupo. La distribución y organización de las horas será en función de las necesidades del centro escolar.
Destinatarios:	Primaria y Secundaria
Lugar:	Centro escolar
Horario:	de mañana
Fecha:	de enero a junio
Precio:	2 € por alumno.
Información:	Pabellón Deportivo Municipal, tlf. 956542083 Charo Amaya 629785690 Sala de Armas Adalid salaadalid@gmail.com

TALLER DE TENIS

Introducción:

Con esta actividad los alumnos tendrán la oportunidad de conocer e introducirse en dicho deporte y la posibilidad de continuar, o tener simplemente la primera toma de contacto.

Según el número de alumnos se dividirán los grupos en subgrupos, se les asignará profesor, tareas propias de tenis, juegos y actividades lúdicas relacionadas con este deporte.

De esta manera los alumnos recibirán una clase de Tenis adecuada a su nivel y edad, a través del juego y diversión, con rotaciones de profesorado para pasar de unas actividades a otras, según las estaciones (objetivos y contenidos) propuestos para cada grupo.

Todas las actividades se realizarán de forma simultánea, donde cada 20 minutos aproximadamente se rotarán por profesor y estación cambiando la actividad-ejercicio-juego-competición, haciendo dinámica y divertida en todo momento la actividad deportiva.

Se oferta la posibilidad de que dicha actividad pueda impartirse en inglés

Al final del taller los alumnos realizarán un test práctico o competición, donde los ganadores disfrutarán una quincena gratis en los cursos que realiza TAO TENNIS.

Objetivos:

- Fomentar la actividad física y el deporte de los jóvenes
- Promoción del Tenis
- Educación integral de cada alumno.
- Fomento del trabajo en pareja, equipo y formas jugadas para enriquecer la socialización, dinamismo y diversión.

Destinatarios:	Alumnos/as a partir de infantil de 4 años a 2º de Secundaria.
Temporalización:	1 sesión de dos horas y media.
Fecha:	De octubre a junio.
Lugar:	Centro Escolar o en las instalaciones de la Escuela Tao Tennis en Valdelagrana.
Horario:	entre las 10:00 y las 13:30 horas.
Recursos:	El material necesario será proporcionado por Tao Tennis, excepto las raquetas que tendrá que aporta cada alumno la suya.
Precio:	2,50€ alumno. El centro escolar correrá con los gastos de desplazamiento en caso de elegir realizar la actividad en la Escuela de TAO TENNIS en Valdelagrana.
Información:	Pabellón Deportivo Municipal 956542083 Charo Amaya López 629785690 Escuelas de Tenis TAO TENNIS 679748349
Dirección Escuela:	Urbanización Molino Platero (detrás del Centro Inglés)

TALLER DE CICLISMO

OBJETIVOS

Los objetivos marcados por la entidad son pocos, pero con la intención que sean sólidos en el futuro de nuestr@s, son los siguientes:

- 1.- Formación integral del alumnado por medio del ciclismo, adquirir valores y siempre como refuerzo de resultados académicos.
- 2.- Promover el deporte entre nuestros alumnos y sus familiares, siendo los cimientos de una continuación del deporte en la vida adulta (por eso no importa el resultado de una prueba, si lo pasas bien, has ganado).
- 3.- Adopción de una práctica deportiva saludable y regular, promoviendo y desarrollando destrezas y habilidades deportivas y sociales.
- 4.- Conseguir una base sólida, competitiva y cohesionada, donde los alumnos representen a un valor de unión, representado por su equipo y ciudad, a nivel provincial, autonómico y nacional.

Funcionamiento

- Lugar:** Aula o sala con proyector y ordenador (a ser posible cedido por el centro).
Patio del centro educativo.
- Oferta de la actividad:** Preferentemente para niñ@s de 4 a 13 años.
- Ropa y vestuario:** Ropa de ciclismo (preferentemente) o deportiva (a los alumnos con chándal se le recomienda una goma para agarre de la parte baja del pantalón). y zapatillas deportivas.
- Material:** Llevar bicicleta o como mínimo, 1 por cada 2 niños.
- Horario:** A determinar por el centro.
- Precio:** 1,50 € por niño o 1 kilo de productos no perecederos (pasta, arroz, legumbres, conservas, etc.)

Programa

- Presentación y explicación: 1 hora y media a 2 horas.
- Descanso y recogida de material.
- Práctica y demostración: 1 hora y media a 2 horas.

Contenidos

- Que es el ciclismo.
- Modalidades.
- Tipos de bicicletas.
- Videos explicativos y competitivos.
- Nuestro club/escuela.

Practica.

- Circuito de habilidad.
- Demostración.
- Preguntas

El centro que este interesado se podría realizar una pequeña salida en bici acompañados de profesor de educación física y padres /madres voluntarios

NOTA: Los alimentos recogidos irán destinados a una asociación benéfica aun por decidir, en el momento se informara a los centros.

INFORMACIÓN Y CONTACTO

José María Guerrero Ortega / Teléfono 617165842 / Email guerrerortega@hotmail.com (Club Ciclista)
Charo Amaya López / teléfono 629785690 /Email rosario.amayalopez@elpuertodesantamaria.es (Concejalía de Deportes)

TALLERES DE ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Presentación:

ACTIBA MAR AVENTURA ofrece un amplio abanico de posibilidades dirigidas a escolares de primaria y secundaria. Una combinación perfecta de actividades náutica y en la naturaleza.

INFANTIL Y PRIMARIA

ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA	CURSOS			Duración	Tarifa	Min. Alumnos	Max Alumnos
	Primaria	Secundaria	3º, 4º, 5º, 6º				
Multiaventura	Primaria		3º, 4º, 5º, 6º	4 horas	15 €	20	60
Circuito de Orientación	Primaria		5º, 6º,	2º horas	10 €	20	60
Animación + paddle surf o kayak	Primaria		5º, 6º	4 horas	12 €	20	60

TALLER DE MAR Y NATURALEZA: EV PUERTO SHERRY, EV REDES, EV VALDELAGRANA

ACTIVIDADES ACUÁTICAS	Cursos			duración	Precio por alumno	Mínimo	Máximo
Iniciación al Surf	5º, 6º prim.	Secun	Bachiller	2 horas	12 €	20	50
Iniciación al Paddle	5º, 6º prim.	Secun	Bachiller	2 horas	12 €	20	50
Iniciación al windsurf	5º, 6º prim.	Secun	Bachiller	2 horas	16 €	20	50
Combinado surf + paddle surf	5º, 6º prim.	Secun	Bachiller	3 horas	15 €	20	50
Combinado vela: kayak + paddle surf + vela/windsurf	5º, 6º prim.	Secun	Bachiller	3 horas	15 €	20	50
Combinado banana: Banana+ kayak o paddle	5º, 6º prim.	Secun	Bachiller	3 horas	15 €	20	50

Información: Telf. 956 10 12 12 / 615 084 081

www.actibamaraventura.com

solicitud e inscripción: e-mail info@actibamaraventura.com / mneva@actibamaraventura.com

Dirección: EV LAS REDES: C/Océano Pacífico s/n. 11500 El Puerto de Santa María.

EV VALDELAGRANA: Paseo Marítimo (Junto Bar Tadeo). 11500 El Puerto de Santa María.

EV PUERTO SHERRY: Playa Asfáltica. Puerto Sherry.

Contacto Concejalía de Deportes: Charo Amaya 629785690

TALLER DE KARATE

Introducción:

Es una de las Artes Marciales más antiguas de occidente, procedente de Okinawa en Japón. Aunque según la historia sus orígenes se remontan hace más de 1.500 años, en la India. Surgió como muchas Artes Marciales como mecanismo de autodefensa, de ahí su significado al traducirlo; kara (vacía), te (mano) y DO (camino). Por ello es importante resaltar que no es una disciplina deportiva agresiva sino todo lo contrario defensiva, aspecto muy importante y fundamental en la propia FILOSOFIA INMERSA en

ella para su normal desarrollo , diferenciándola de otras, por lo que es considerada más que un deporte.

Contenidos:

- Filosofía japonesa necesaria para poder impartirla (normas o códigos de conducta).
- Conocimientos básicos de la indumentaria, saludos, habitáculo o escenario (tatamis o dojos), evolución en el nivel con la obtención de grados (mediante exámenes) y modalidades impartidas (katas y kumite).
- Estructuras básicas técnicas (posiciones, ataques de manos y piernas) denominadas KATAS.
- Mundo de la competición en el KARATE.

Objetivos:

- Transmitir los grandes valores de conducta que aporta, desarrollando la personalidad de la persona, sobretudo en las edades tempranas.
- Aprende una serie de técnicas que le sirvan de defensa personal, adquiriendo seguridad en si mismo y autocontrol, elevándole la autoestima.
- Desarrollo de las aptitudes físicas básicas para un normal funcionamiento psicomotor del individuo (FUERZA, RAPIDEZ, EQUILIBRIO, COORDINACION, FLEXIBILIDAD, ETC...).
- Ayuda en el proceso de desarrollo de otros aspectos en su personalidad, mejorándola en cuanto a su actitud; concentración, respeto a los demás, disciplina, valoran el esfuerzo con el consiguiente logro alcanzando objetivos o metas, el afán de superación

Destinatarios: A partir de 8 años y adultos (Centro de adultos).

Temporalización: Dos sesiones de 45 minutos, donde se proyectará un audiovisual de la actividad.

Fechas: de abril a junio.

Lugar: Es necesario que el centro escolar disponga de una sala multiusos, gimnasio o sala adaptada, la cual debe estar totalmente despejada para el desarrollo normal del primer contacto con la actividad.

Horarios: Cualquier día de lunes a viernes en horario escolar.

Precio: 3 Euros por alumno.

Contacto: Francisco Varo Picazo Telf. 691761250
Charo Amaya López Telf. 629785690

TALLER DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN EN EL AULA

Introducción:

En diferentes momentos del desarrollo y crecimiento físico e intelectual es importante conocernos a nosotros mismos. Mediante las técnicas de respiración, concentración y relajación en el aula, se desarrollarán aptitudes y habilidades que quizás podamos tener olvidadas y que nos facilitarán el autoconocimiento, el desarrollo personal, la relación con los demás y también con el entorno natural que nos rodea.

Comenzará con la toma de conciencia personal, en lo que se basarán las primeras técnicas de concentración, observación y visualización. El proceso estará acompañado por una práctica de Yoga suave en lo que se refiere al aspecto físico. Al comienzo de la sesión, se introducirán posturas que desaparecen el cuerpo y posturas restaurativas y de toma de conciencia corporal. Se plantearán pequeños debates para la expresión de las propias emociones, también se llegará a este mismo puerto mediante diferentes dinámicas.

Mediante la búsqueda de respuestas a una serie de preguntas se comenzará a dar forma a un camino de descubrimiento individual. ¿Cómo se produce la respiración?, ¿Cómo podemos reconocer los pensamientos, ideas y demás actividad mental?, y sobre todo, ¿Cómo podemos llegar a un estado de relajación? Las respuestas a todas estas preguntas las podemos aplicar en nuestro día a día.

En el ámbito educativo, las técnicas de concentración son muy importantes ya que ayudan a los alumnos a la hora de estudiar y repasar conceptos, así como preparar cualquier presentación o trabajo de clase, a estar atentos a las explicaciones en clase, sin que la mente se disperse tanto. Cuando se van familiarizando con estas técnicas, irán tomando conciencia de cómo la mente está más atenta, tranquila y más libre de pensamientos.

Las técnicas de respiración nos ayudan a tomar conciencia de ella, como es de base y como se puede aumentar la capacidad pulmonar contribuyendo con ello a aprovechar mejor el aire que entra en el organismo.

En los centros donde ya se haya realizado este taller en el curso anterior, se podrá continuar aportando nuevos conceptos, contenidos y técnicas.

Objetivos:

Guiarles a través de la observación y toma de conciencia del cuerpo y la mente, ganando con ello en aptitudes como la vitalidad y la perseverancia.

- Introducirles a las técnicas de respiración y meditación a través de dinámicas, abriéndoles a la posibilidad de interiorizarlas y disfrutar de sus beneficios.
- Trabajar la paciencia, la positividad y el entusiasmo hacia cualquier actividad que realicen en su día a día.
- Aumentar la autoconfianza y la autoestima
- Facilitar la relación con los demás y con el entorno natural, inculcándoles respeto hacia ellos mismos y hacia todo lo que les rodea.

Contenidos:

- Teoría y práctica de “Pranayamas” ejercicios y técnicas respiratorias.
- Técnicas aplicadas de visualización y concentración.
- Meditación guiada.
- Mi respiración me acompaña, si la conozco y la observo viviré una vida más plena y feliz.
- Cuerpo y mente funcionan juntos.
- Gestiono mis emociones reconociéndolas, dinámica del actor de emociones, espejo y sensaciones táctiles.

Recursos:

- Instructora de Yoga y meditación.
- Neuropsicóloga
- Esterillas, cojines o las mismas sillas.
- Mantita y ropa cómoda.
- Material accesorio como incienso, vela, espejo, etc que será aportado por la monitoras.

Temporalización:	Sesiones de 1 hora por grupo. El taller estará disponible durante todo el curso escolar
Fecha:	De noviembre de 2.019 a junio del 2.020
Horario:	Según lo estime el centro
Destinatarios:	Infantil, Primaria, Secundaria y Adultos
Precio:	2,5 € por alumno y sesión. Un máximo de dos alumnos con recursos reducidos pueden ser becados
Lugar:	Centro Escolar
Información:	Con Alma Yoga Rocío Albert Fernández, Telf. 625166392, conalmayoga@gmail.com Charo Amaya López, Telef. 629785690 (Concejalía de Deportes)

OBSERVACIONES: El taller se presenta en una primera sesión introductoria con vistas a tener la posibilidad de trabajar de forma continua si el centro lo estima oportuno, eligiendo cada centro la fórmula que mejor le viniese. En base a nuestra experiencia previa, consideramos que se interiorizarían más y mejor los contenidos con varias sesiones. Así los alumnos pueden practicar las técnicas aprendidas en casa y dar su opinión y “feedback” sobre lo que han sentido y experimentado.

NATACIÓN Y COMPETICIÓN

Introducción:

La natación es una actividad fabulosa, con innumerables ventajas para el que la práctica, te relaja de las preocupaciones de los estudios. Presenta inmensos beneficios para nuestro sistema muscular, nervioso y respiratorio, ya que es un deporte donde más músculos influyen en su ejecución, aumentando la resistencia y tonificación muscular en todo el cuerpo.

La natación competitiva consiste en nadar con el fin de mejorar las marcas propias y las establecidas por otro, es un deporte de autosuperación.

No podemos olvidar que la práctica de la natación es ante todo un juego y aun más cuando se trata de niños de escasa edad.

Con la iniciación deportiva se pretende inculcar a los niños los valores que representan la natación desde la disciplina y el afán de superación hasta el compañerismo, y el respeto al contrario.

Contenido: Mediante un video de presentación, un monitor del club, enseña a los niños el funcionamiento y la dinámica del mismo:

- Estilos de natación.

- Categorías (prebenjamín, benjamín, alevín...)
- Qué es la FAN.
- Qué son las mínimas.
- Tipos de trofeos y competiciones, tomas de tiempo.
- Contenidos de los entrenamientos diarios.
- Convivencias.

Objetivos:

- Hacer ver que en el equipo son todos iguales de importantes, desde el que tiene poco tiempo en el club, el que obtiene medallas,...., lo grande de este deporte es que siendo un deporte individual, no hacemos nada sin la ayuda y el apoyo de los compañeros.
- Confianza en ellos mismos, disciplina y organización.

Destinatarios: Primaria.

Temporalidad: Una sesión de una hora.

Recursos: Por parte del Centro Escolar un proyector para poder enseñar el video de presentación.

Fechas: Meses desde Noviembre de 2019 a Mayo 2020, nos adaptamos a las fechas elegidas por los profesores.

Lugar: Centro escolar.

Desplazamiento: Nuestros monitores se desplazaran gratuitamente al Centro.

Horario: Las sesiones se realizaran en horario escolar.

Precio: Dicho taller es completamente gratuito.

Información y contacto: CLUB NATACION PORTUENSE

Telefono: 956876735 – Martes, Miércoles, Viernes horario de 20:30 a 22:30

652469816 Técnico Alicia Medina.

Email: clubnatacionportuense@gmail.com

Charo Amaya López 629785690 (Concejalía de Deportes)

TALLER DE INICIACIÓN AL SKATEBOARD

Introducción:

El Skateboard es un deporte de expansión, que gana adeptos a diario. Con este taller se pretende demostrar todo lo que este deporte aporta a quienes lo practican y promocionarlo entre los jóvenes.

Algunos de los valores que ofrece este divertido deporte son: autoestima, autosuperación, relaciones interpersonales, compañerismo...

Contenidos:

- Introducción al Skateboard
- Conoce tu patín (partes y montaje)
- Equilibrio y posición
- Aprendiendo a patinar (aprende a usarlo y sus maniobras)

Destinatarios: Alumnos de edades comprendidas entre los 5 y 16 años. Centro de adultos y de Educación Especial.

Temporalización: Un día a la semana con posibilidad de ampliación a dos, en sesiones de una hora y media.

Recursos: Para la realización del taller será necesario: Monopatín y protecciones (rodilleras, coderas y casco). En caso de que los alumnos no tuvieran este material será aportado por TheHOME.

Fechas: De noviembre 2019 a junio de 2020.

Lugar: En el centro escolar o en nuestras instalaciones según convenga al centro.

Desplazamiento: En el caso de elegir nuestras instalaciones el desplazamiento correrá a cargo del centro.

Horario: Por la mañana, a elegir por el profesorado

Precio: Gratuito

Información: Borja Benjumeda Telf. 690879515

thehomeindoor@gmail.com

Charo Amaya López, Telef. 629785690 (Concejalía de Deportes)

TALLER DE DEFENSA PERSONAL

Introducción:

Ofrecemos una formación para la auto defensa. A través de una metodología de trabajo de un Arte marcial como es el Nihon Tai Jitsu (Defensa Personal), que está orientado a obtener la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo ante cualquier situación, por eso los practicantes entrenan todas las distancias de confrontación, desde la larga distancia, donde se contempla el uso de puños y piernas como otra posibilidad, hasta la distancia de contacto o cuerpo a cuerpo, en cuyo caso puede ser aún más apropiado la utilización de proyecciones, sin descuidar por supuesto, el trabajo en el suelo.

Objetivos:

Que tanto niños/as, adolescentes y adultos aprenda por medio de esta metodología a saber actuar en diferentes situaciones, tanto en el Bulling, violencia de Género y posibles abusos/agresiones sexuales personales.

Parte Psicológica:

- Que debo de tener en cuenta antes una agresión
- Escenario para una agresión
- Tipos Agresores
- Después de una agresión.

Parte Física

- Trabajo la coordinación, equilibrio y direccionalidad.
- Trabajo de caídas.
- Trabajo de distintos tipo de desplazamiento con esquivas.
- Seltas de mano.
- Golpes defensivos.
- Defensa sobre golpes directos
- Defensa sobre varios tipos de agarre.

Destinatario:	Va destinado tanto a niños/as de Secundaria, Bachiller, Centros de adultos y Profesorado
Temporalización:	De Octubre a Junio, 2 sesiones de 1 hora a la semana cada sesión será de 1 hora.
Recursos:	Gimnasio, Colchonetas por parte del centro y sala de audiovisual.
Lugar:	Se realizará en las instalaciones del Centro Escolar.
Horario:	El curso se celebrará en horario escolar
Precio:	El coste sería 2€ por alumno y sesión.
Información:	David Baro Falcón Telf. 651380650 David.baro@hotmail.com Charo Amaya López, Telef. 629785690 (Concejala de Deportes)

TALLER DE WELLNESS FUN VENTURE

Introducción:

Actividad que se realizará en el entorno natural vinculada a dos espacios diferentes: el Parque de los Toruños y la playa de Valdelagrana. Unos entornos idóneos para realizar actividades en el medio natural y aprovechar sus recursos.

El niño será partícipe de su aprendizaje y a su vez fomentando valores como la cooperación, equipo y respeto a la naturaleza

Contenidos:

- Carrera de Orientacion (Parque de los Toruños): Se les informará sobre las normas del Parque, sobre el cuidado del medioambiente, incendio forestales y cómo prevenirlos. Seguidamente se realizará una carrera de orientación.
- Gymkana (Playa de Valdegrana): Desayuno de media mañana a base de fruta, después una charla sobre la conservación de nuestras playas y finaliza con una gymkana donde los niños pondrán a prueba sus habilidades físicas y mentales

Objetivos:

- Promover hábitos y conductas saludables
- Desarrollar la práctica del deporte como recreación y divertimento
- Hacer de la práctica deportiva un instrumento para la adquisición de valores.

Destinatarios: Primaria, Secundaria y Bachillerato, centros de adultos y centros de educación especial

Temporalización: 1 sesión de 5 horas

Recursos materiales: los proporciona la empresa

Fecha: Abril, mayo y junio de 2020 (3º Trimestre)

Lugar: Parque de los Toruños y Playa de Valdelagrana

Desplazamiento: el desplazamiento correrá por cuenta del centro escolar.

Horario: De lunes a viernes de 9:00h - 14:00h.

Precio: 5€ por alumno.

Información y contacto:

Javier Naves Ruiz Telf: 677.695.812, email: wellnessformacion@gmail.com

Charo Amaya López telf.. 629785690 email: rosario.amayalopez@elpuertodesantamaria.es