



Título del taller, curso
y/o actividad

ESCUELA DE DESPLAZAMIENTO 2019

GIMNASIA PARKOUR (GN Traceur)

Objetivos

- Trasladarse de un punto (A) a otro punto (B) de la manera más eficiente posible, adaptándose a las exigencias del mismo con la sola ayuda de su cuerpo.
- Desarrollo personal integral (físico y mental) siempre utilizando el movimiento como herramienta para aprender. Superación de miedos y confianza en uno mismo.
- Formar un grupo de entrenamiento para cooperar, conocer y valorar el entorno próximo. Fomentar el espíritu de tribu y colaboración, sin competencia y aportando el máximo al grupo
- Desplazamiento en grupo, equipo de parkour. Proyectos PK.

Contenido

- Ejercicios de acondicionamiento general: fuerza, coordinación, flexibilidad y resistencia...
- Técnicas específicas de pasar obstáculos, saltos y recepciones.
- Técnicas específicas secundarias: escalada, carrera minimalista, iniciación a acrobacias.

Requisitos

- Tener entre 12 y 30 años.
- Zapatillas deportivas y ropa cómoda deportiva
- No faltar a clase más de tres veces sin justificar.

Quién imparte el taller

David Fernández Juan, (Gimnasia Natural). Ldo. CC. Actividad Física y el Deporte. Diplomado en Magisterio de Educación Física
David Bernabeu (Gimnasia Natural). TAFAD.



Parkour

Ser
y durar

El **parkour** es el arte del desplazamiento desarrollado a partir del método natural. Implica la adaptación al entorno y superar los obstáculos del recorrido de la manera más fluida y eficiente

BENEFICIOS

- Actividad colaborativa
- Interacción con el entorno
- Utilidad transferible a la vida real
- Aplicable en acciones domésticas
- Estimula la creatividad y la confianza
- Prevención de lesiones
- Práctica segura

SER FUERTE PARA SER ÚTIL

MARTES Y JUEVES
19:00-20:30 h.

Casa de Medio Ambiente, Benacantil

Desde el 18 de septiembre

GRATIS

Plazas Limitadas.



Desde 12 años a 30 años
Inscripciones: Centro 14.
C/Virgen de Belén, 11.

Desarrollo físico completo
Autoestima y confianza
Valoración del movimiento
y de la actividad física

