



**CURSO:**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Objetivos</b>            | CURSO VOLEYPLAYA - RACING PLAYA SAN JUAN C.D.   |
| <b>Contenido y programa</b> | <p>El propósito de este curso es conseguir aprender mediante ejercicios específicos los rudimentos tácticos y técnicos del Voleyplaya. Aprenderemos también su reglamentación, así como las características propias de este deporte que lo diferencian del voleibol de pista.</p> <p><b>OBJETIVOS:</b></p> <p>1.- Fomentar el hábito deportivo diario, enseñando a nuestr@s alumn@s a convertirse en personas activas que sepan relacionar el trinomio deporte-salud-bienestar.</p> <p>2.- Favorecer un entorno de socialización positivo, fomentando los valores de solidaridad, compañerismo, superación, tolerancia y constancia que el deporte nos ofrece.</p> <p>3.- Ofrecer una alternativa de ocio que se convierta en un entretenimiento sano y saludable, es decir, estimular la práctica del deporte en el/la alumn@ como una alternativa saludable y sana dentro de su tiempo libre.</p> <p>4.- Dar a conocer las instalaciones municipales deportivas del barrio a los alumn@s inscrit@s con el fin de fomentar su uso responsable para favorecer su mejor mantenimiento. Han de ser conscientes de que son un bien público, al que todos contribuimos y que todos debemos respetar.</p> <p>5.- Fomentar la interrelación social entre l@s alumn@s del barrio con el objetivo de consolidar la idea de pertenencia al mismo, estimulando el compañerismo y la colaboración a través de la disciplina deportiva escogida, en este caso, el voleibol.</p> <p><b>CONTENIDOS:</b></p> <p>1.Activación grupal.<br/>2.Sesión de campo/entrenamiento integrado recepciones/remates.<br/>3.Sesión técnico/táctica.<br/>4.Partido entrenamiento.<br/>5.Tonificación y relajación</p> |
| <b>Edad</b>                 | DESDE 12 AÑOS HASTA 16 AÑOS   |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Requisitos del participante</b> | ROPA DEPORTIVA ADAPTADA A PLAYA Y BOTELLA DE AGUA                             |
| <b>Número de plazas</b>            | 15  |
| <b>Fechas de inicio y fin</b>      | INICIO: VIERNES 02/10/2020.<br>FIN: VIERNES 18/12/2020.                       |
| <b>Horario</b>                     | VIERNES DE 16:00 A 17:30 HORAS  |
| <b>Lugar de realización</b>        | PISTAS DE VOLEYPLAYA EN LA PLAYA DE SAN JUAN A LA ALTURA DEL EDIFICIO VOY-VOY |
| <b>Monitor-a y/o entidad</b>       | TERESA RODRÍGUEZ (ENTRENADORA NIVEL 1)  |
| <b>Observaciones</b>               | <i>Más información enviar correo :<br/><br/>m_bustosramirez@yahoo.es</i>      |