

## FICHA INFORMATIVA

Titulo del taller, curso y/o actividad	<b>TRI-KID-FIT</b> 2021 4º TRIMESTRE
Objetivo	<p><b>Objetivo general:</b> El desarrollo integral de los menores a través de la práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Conocer y disfrutar del triatlón y sus modalidades como actividad recreativa y de ocio. La competición NO debe ser prioritaria, sino la creación del hábito de practicar triatlón u otro deporte a lo largo de la vida.</li><li>● Adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física. (Se produce un desarrollo completo de las cualidades físicas, teniendo más fuerza, resistencia y habilidad)</li><li>● Mejorar las capacidades psicosociales y volitivas. (La práctica deportiva como un elemento de integración social)</li></ul> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Conocer el triatlón como modalidad deportiva individual y combinada de resistencia. (historia, modalidades, reglamento).</li><li>● Aprender las normas básicas de natación/triatlón y los materiales utilizados.</li><li>● Realizar actividad física (aprender a nadar y desplazarse con seguridad a estilo crol, montar en bici, realizar reparaciones básicas, conocer las técnicas de carrera para mejorar sus capacidades motrices.</li><li>● Promover el aprendizaje de diferentes modalidades de desplazamiento humano como soluciones de movilidad autónoma, saludable y sostenible, mediante actividades lúdicas.</li><li>● Cuidar el material y las instalaciones. Respetar el medio natural.</li><li>● Respetar a los compañeros/as, al entrenador/a y las normas establecidas.</li><li>● Establecer relaciones afectivas con los compañeros/as.</li></ul>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"><li>● Conocimiento y desarrollo del propio cuerpo</li><li>● Desarrollo equilibrado de las cualidades físicas básicas</li><li>● Afianzamiento ajuste y control del esquema corporal mejorando cualidades motrices</li><li>● Desarrollo de la capacidad de cooperación en acciones de grupo o equipo</li><li>● Desarrollo de la capacidad de diálogo, necesario para una integración positiva del menor en el grupo</li></ul>

	<p><b>Natación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Familiarización y adaptación en el medio acuático.</li> <li>● Mejora de la técnica (crol y otros estilos)</li> <li>● Desarrollo de habilidades acuáticas mediante juegos variados.</li> <li>● Trabajo de fuerza específica mediante ejercicios en parejas y juegos.</li> <li>● Desarrollo de habilidades de buceo.</li> <li>● Volúmenes por sesión: 500-1500m (según niveles y período)</li> </ul> <p><b>Ciclismo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alcance del dominio del manejo de la bicicleta de diferentes maniobras acorde a su edad (posiciones, agarres, etc.)</li> <li>● Juegos para aprender a ir en grupo en diversos terrenos.</li> <li>● Ejercicios específicos en circuitos cerrados y posteriormente salidas controladas por vía pública, fomentando as. la autónoma y convirtiéndolo en una excelente alternativa como medio transporte.</li> <li>● Práctica de mantenimiento y reparación del material</li> <li>● Trabajo aeróbico extensivo, velocidad, técnica individual</li> </ul> <p><b>Carrera a pie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajo aeróbico extensivo, velocidad, técnica de carrera</li> <li>● Juegos/ejercicios de coordinación</li> <li>● Juegos/ejercicios de velocidad de reacción, frecuencia y longitud de zancada</li> <li>● Inicio de trabajo abdominal-lumbar</li> <li>● Juegos de orientación</li> </ul>
Requisitos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tener ganas</li> <li>2. Tener material básico para la natación (gafas de nadar, gorro de natación, chanclas, bañador, toalla, gel de ducha, etc.)</li> <li>3. Tener una bicicleta, casco (o si no tienes, comunicarlo antes para tener en cuenta)</li> <li>4. Para los entrenamientos: zapatillas de correr, ropa deportiva cómoda</li> </ol>
Quién imparte el taller	<p>Tri.NET Nunca Es Tarde Club de Triatlón Femenino creemos que el deporte Debería ser un derecho universal y no cuestión de género, de nivel o de edad.</p> <p>Queremos enfocar nuestras actuaciones para dar los pasos necesarios que conducen de la exclusión hacia la inclusión, pasos que van de fuera hacia dentro, crear unas condiciones de igualdad y a que todo el mundo pueda empezar o continuar una actividad deportiva sin ventajas ni desventajas añadidas. Por eso desarrollamos proyectos como la escuela de triatlón dirigido a jóvenes con el objetivo de desarrollar cualidades físicas, cognitivas y sociales como complemento formación integral.</p> <p><a href="https://www.trinet.club/https://www.facebook.com/trinet.nuncaestarde/trinetikosjunior/">https://www.trinet.club/https://www.facebook.com/trinet.nuncaestarde/trinetikosjunior/</a></p> <p><a href="https://www.trinet.club/confia-en-nosotras/">https://www.trinet.club/confia-en-nosotras/</a></p>
Observaciones:	<p>Un mensaje para todas aquellas personas que lo están dudando de apuntarse, o directamente dicen que “eso no es para mi”</p> <p>“Eres lo que haces, no lo que dices que vas a hacer”</p>

Seguro que tendrás miles de razones por no apuntare, como, por ejemplo: “yo no puedo”, “no tengo fuerza”, “no me gusta sudar”, “no sé nadar”, etc.

¿Qué tal si buscas un solo motivo para intentarlo, seguro que lo encontrarás, entonces agárrate a eso?

¡¡Y ATRÉVETE formar parte el equipo TRI-KID-FIT!! El triatlón no es sólo un deporte, ni tres disciplinas como nadar, montar en bici y correr juntos. Es mucho más, lo descubrirás si vienes.

El mundo necesita personas apasionadas y valientes sin filtros, sé tú una de ellas!