

FICHA INFORMATIVA

<p>Titulo del taller, curso y/o actividad</p>	<p>TRI-KID-FIT 2022 MAYO-JUNIO</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Objetivo general: El desarrollo integral de los menores a través de la práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. ● Adquirir habilidades motrices y mejorar la condición física. (Se produce un desarrollo completo de las cualidades físicas, teniendo más fuerza, resistencia y habilidad) ● Mejorar las capacidades psicosociales y volitivas. (La práctica deportiva como un elemento de integración social) <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Conocer el triatlón como modalidad deportiva individual y combinada de resistencia. (historia, modalidades, reglamento). ● Aprender las normas básicas de natación/triatlón y los materiales utilizados. ● 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. ● Promover el aprendizaje de diferentes modalidades de desplazamiento humano como soluciones de movilidad autónoma, saludable y sostenible, mediante actividades lúdicas. ● Cuidar el material y las instalaciones. Respetar el medio natural. ● Respetar a los compañeros/as, al entrenador/a y las normas establecidas. ● Establecer relaciones afectivas con los compañeros/as.
<p>Contenidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conocimiento y desarrollo del propio cuerpo ● Desarrollo equilibrado de las cualidades físicas básicas ● Afianzamiento ajuste y control del esquema corporal mejorando cualidades motrices ● Desarrollo de la capacidad de cooperación en acciones de grupo o equipo ● Desarrollo de la capacidad de diálogo, necesario para una integración positiva del menor en el grupo <p>Natación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Familiarización y adaptación en el medio acuático. ● Mejora de la técnica (crol y otros estilos) ● Desarrollo de habilidades acuáticas mediante juegos variados. ● Trabajo de fuerza específica mediante ejercicios en parejas y juegos. ● Desarrollo de habilidades de buceo. ● Volúmenes por sesión: 500-1500m (según niveles y período) ● Introducción en la natación en aguas abiertas (a partir de junio)

	<p>Ciclismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcance del dominio del manejo de la bicicleta de diferentes maniobras acorde a su edad (posiciones, agarres, etc.) • Juegos para aprender a ir en grupo en diversos terrenos. • 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. • Práctica de mantenimiento y reparación del material • Trabajo aeróbico extensivo, velocidad, técnica individual <p>Carrera a pie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo aeróbico extensivo, velocidad, técnica de carrera • Juegos/ejercicios de coordinación • Juegos/ejercicios de velocidad de reacción, frecuencia y longitud de zancada • Inicio de trabajo abdominal-lumbar • Juegos de orientación
Requisitos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener ganas 2. Tener material básico para la natación (gafas de nadar, gorro de natación, chanclas, bañador, toalla, gel de ducha, etc.) 3. Tener una bicicleta, casco (o si no tienes, comunicarlo antes para tener en cuenta) 4. Para los entrenamientos: zapatillas de correr, ropa deportiva cómoda
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>https://www.trinet.club/https://www.facebook.com/trinet.nuncaestarde/trinetikosjunior/ https://www.trinet.club/confia-en-nosotros/</p>
Observaciones:	<p>Un mensaje para todas aquellas personas que lo están dudando de apuntarse, o directamente dicen que “eso no es para mí”</p> <p>“Eres lo que haces, no lo que dices que vas a hacer”</p> <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.</p> <p>¿Qué tal si buscas un solo motivo para intentarlo, seguro que lo encontrarás, entonces agárrate a eso?</p> <p>¡¡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.</p> <p>El mundo necesita personas apasionadas y valientes sin filtros, sé tú una de ellas!</p>

