

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14

PERIODO: PRIMER TRIMESTRE DE 2023 (DEL 21 DE ENERO AL 31 DE MARZO DE 2023)

Título del curso:	VOLEYPLAYA EN PLAYA DE SAN JUAN
Descripción:	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.
Objetivos:	<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>
Contenidos:	<p>1.Activación grupal.</p> <p>2.Sesión de campo/entrenamiento integrado recepciones/remates.</p> <p>3.Sesión técnico/táctica.</p> <p>4.Partido entrenamiento.</p> <p>5.Tonificación y relajación</p>
Duración curso:	1 sesión semanal, 1'5 horas por sesión. Sábados de 11:00 a 12:30
Requisitos por parte del alumnado:	Ropa deportiva adaptada al trabajo en playa y botella de agua.
Modalidad de acceso a las sesiones:	Presencial en zona de la Playa de San Juan cercana al edificio Voy-voy
Cómo inscribirse:	INSCRIPCIÓN ONLINE – CENTRO 14
Ratio del curso:	12 ALUMN@S
Monitor/a del curso:	SARA MORÓN GARCÍA - ENTRENADORA NIVEL 1
Entidad organizadora:	RACING PLAYA SAN JUAN C.D.