

**Nombre de la actividad:** Multideporte para jóvenes

**Número de jornadas:** 12 jornadas

**Sesión 1:** 14 de enero

**Sesión 2:** 21 de enero

**Sesión 3:** 28 de enero

**Sesión 4:** 4 de febrero

**Sesión 5:** 11 de febrero

**Sesión 6:** 18 de febrero

**Sesión 7:** 25 de febrero

**Sesión 8:** 4 de marzo

**Sesión 9:** 11 de marzo

**Sesión 10:** 18 de marzo

**Sesión 11:** 25 de marzo

**Sesión 12:** 1 de abril

**Horario sesiones:** 10:30h a 12:00h.

**Edad:** jóvenes de 12 a 16 años

**Participantes:** 18

**Descripción de la actividad:**

Se trata de doce sesiones programadas durante 12 sábados para iniciar a los más jóvenes en la práctica de diferentes deportes, tanto colectivos como individuales. Se iniciará a los participantes en 4 deportes distintos. Se utilizará una metodología activa, donde los participantes aprenderá mediante el juego.

**Deportes:** pádel, baloncesto, pilota (modalidad Mádél) y voleibol.

### **Distribución de las jornadas:**

10:30 a 10:45	Inicio jornada- presentación sesión
10:45 a 11:00	Calentamiento
11:00 a 11:45	Trabajo específico deporte
11:45 a 12:00	Vuelta a la calma - fin de la jornada

### **Objetivos de la actividad:**

- Conocer y valorar su cuerpo, por medio de la actividad física, como medio de exploración.
- Desarrollar las capacidades motrices, cognitivas y físicas básicas a través del deporte.
- Desarrollar las capacidades socio afectivas y de cooperación mediante la actividad física.
- Mejorar las habilidades motrices básicas mediante el empleo de las técnicas deportivas.
- Conocer y practicar distintos deportes, mediante ejercicios sencillos y adaptados al nivel.

**Lugar de encuentro:** A las 10:30h en la puerta de la Ciudad deportiva Antonio Valls (San Blas). El jueves anterior a la jornada, enviaremos las indicaciones concretas para cada jornada.

### **Nombre de la entidad que la imparte:**

**Club Atletismo Apolana – [escuela.apolana@gmail.com](mailto:escuela.apolana@gmail.com)**

**Contacto:** 636061700.

### **Materiales a traer por los participantes:**

- Ropa deportiva y calzado deportivo
- Botella de Agua

