

OFERTA ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA EL CENTRO 14

PERIODO: PRIMER TRIMESTRE DE 2023 (DEL 01 DE ABRIL AL 30 DE JUNIO DE 2023)

<b>Título del curso:</b>	VOLEYPLAYA EN PLAYA DE SAN JUAN (O EN PLAYA EL POSTIGUET)
<b>Descripción:</b>	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.
<b>Objetivos:</b>	<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>
<b>Contenidos:</b>	<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>
<b>Duración curso:</b>	1 sesión semanal, 1'5 horas por sesión. Sábados de 10:00 a 11:30. Todos los sábados del periodo comprendido entre el 01/04/2023 hasta el 30/06/2023, excepto los sábados 08 de abril (puente de Semana Santa) y 24 de junio (Hogueras).
<b>Requisitos por parte del alumnado:</b>	Ropa deportiva adaptada al trabajo en playa y botella de agua.
<b>Modalidad de acceso a las sesiones:</b>	Presencial en zona de la Playa de San Juan cercana al edificio Voy-Voy
<b>Cómo inscribirse:</b>	INSCRIPCIÓN ONLINE – CENTRO 14
<b>Ratio del curso:</b>	12 ALUMN@S
<b>Monitor/a del curso:</b>	INÉS MARTÍNEZ ESPÍ - ENTRENADORA NIVEL 1
<b>Entidad organizadora:</b>	RACING PLAYA SAN JUAN C.D.