



Nombre de la actividad: Multideporte para jóvenes

Número de jornadas: 9 jornadas

Sesión 1: 22 de abril

Sesión 2: 29 de abril

Sesión 3: 6 de mayo

Sesión 4: 13 de mayo

Sesión 5: 20 de mayo

Sesión 6: 27 de mayo

Sesión 7: 3 de junio

Sesión 8: 10 de junio

Sesión 9: 17 de junio

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

Edad: jóvenes de 12 a 16 años

Participantes: 18

Descripción de la actividad:

Se trata de nueve sesiones programadas durante 9 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 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.

Inscripciones:

Precio: 10 euros

Departamento de Juventud
c/Virgen de Belén nº 11 - bajo
Tel.: 965 14 96 66 - 965 14 96 62
centro14@alicante.es
Web:
<http://linktr.ee/centro14>

Nombre de la entidad que la imparte:

Club Atletismo Apolana – escuela.apolana@gmail.com

Contacto: 636061700.

Materiales a traer por los participantes:

- Ropa deportiva y calzado deportivo
- Botella de Agua
- Gorra

