

DINAMIZACIÓN DEPORTIVA Y OCIO



Esta temporada se llevarán a cabo una serie de actividades en las piscinas de “Parque del Príncipe”, “San Jorge y “Agustín Ramos Guija” que, al disponer de más de un vaso, permiten dejar espacio para su realización sin interrumpir al resto de usuarios no que no quieran participar en ellas ni ser molestados.

Objetivo general:

El mantenimiento y mejora física de la ciudadanía, además del conocimiento de nuevas modalidades deportivas, formas de ocio y hábitos de vida saludable. Por supuesto, también, fomentar la dinamización y entretenimiento de las personas usuarias de la piscina.

Actividades:

- Físicas con componente musical como: Aqua Fit, Aqua Dance, Aqua Box o Aqua Pilates.
- Lúdico-formativas como: Natación Familiar y Talleres de Naturaleza, Socorrismo o Buceo.

Periodicidad: 2 jornadas/semana x piscina

Duración aproximada: 1 hora.

Fechas: Del 21 de junio al 15 de agosto, ambos inclusive.

Edad participantes: Desde los 6 años

OBJETIVOS POR EDADES



EDADES 6 A 9

- Obtener una enseñanza previa a la hora de realizar las actividades
- Respeto entre todos los compañeros
- Ayudarse entre uno y otros para conseguir la participación de todo el grupo
- Acabar con los miedos que un niño pueda tener dentro del agua y necesite ayuda del monitor
- Conseguir que aprendan la actividad utilizando temáticas o recursos que sirvan para esas edades.
- Adaptación de las actividades teniendo en cuenta que son edades más tempranas

EDADES 10 a 13

- Respeto entre todos los compañeros.
- Conseguir los objetivos de la animación y diversión en todas las actividades con una finalidad lúdica.
- Adaptar las actividades conociendo las edades de los niños y sus gustos.
- Entender la agrupación de los niños teniendo en cuenta que a esas edades vienen ya con sus amigos más cercanos.
- Escucha más activa y que aprendan de sus errores y consigan corregirlos con el tiempo de realización de cada actividad.

DINAMIZACIÓN DEPORTIVA Y OCIO



Esta temporada se llevarán a cabo una serie de actividades en las piscinas de “Parque del Príncipe”, “San Jorge y “Agustín Ramos Guija” que, al disponer de más de un vaso, permiten dejar espacio para su realización sin interrumpir al resto de usuarios no que no quieran participar en ellas ni ser molestados.

Objetivo general:

El mantenimiento y mejora física de la ciudadanía, además del conocimiento de nuevas modalidades deportivas, formas de ocio y hábitos de vida saludable. Por supuesto, también, fomentar la dinamización y entretenimiento de las personas usuarias de la piscina.

Actividades:

- Físicas con componente musical como: Aqua Fit, Aqua Dance, Aqua Box o Aqua Pilates.
- Lúdico-formativas como: Natación Familiar y Talleres de Naturaleza, Socorrismo o Buceo.

Periodicidad: 2 jornadas/semana x piscina

Duración aproximada: 1 hora.

Fechas: Del 21 de junio al 15 de agosto, ambos inclusive.

Edad participantes: Desde los 6 años

CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES



Las actividades que se van a desarrollar van a cumplir cuatro líneas de actuación:

- 1. Adaptabilidad:** todas las actividades deben de poder adaptarse o crear alternativas para cualquier usuario y personas con movilidad reducida.
- 2. Inclusiva:** Estas actividades, programadas y ejecutadas por graduados en ciencias de la actividad física y del deporte, serán integradoras y socializadoras, en donde ningún usuario se quede externa a la actividad y se sienta siempre involucrado.
- 3. Lúdicas – formativas:** con estos talleres se busca, no solo la diversión y el entretenimiento sino desarrollar en los usuarios una serie de conocimientos de diferentes actividades físicas.
- 4. Físicas:** mostrar a los usuarios diferentes alternativas, a través de la cuales mejorar su condición física y hacerlo de forma saludable.

OBJETIVOS POR EDADES



EDADES 6 A 9

- Obtener una enseñanza previa a la hora de realizar las actividades
- Respeto entre todos los compañeros
- Ayudarse entre uno y otros para conseguir la participación de todo el grupo
- Acabar con los miedos que un niño pueda tener dentro del agua y necesite ayuda del monitor
- Conseguir que aprendan la actividad utilizando temáticas o recursos que sirvan para esas edades.
- Adaptación de las actividades teniendo en cuenta que son edades más tempranas

EDADES 10 a 13

- Respeto entre todos los compañeros.
- Conseguir los objetivos de la animación y diversión en todas las actividades con una finalidad lúdica.
- Adaptar las actividades conociendo las edades de los niños y sus gustos.
- Entender la agrupación de los niños teniendo en cuenta que a esas edades vienen ya con sus amigos más cercanos.
- Escucha más activa y que aprendan de sus errores y consigan corregirlos con el tiempo de realización de cada actividad.

EDADES 14 A 17

- Respeto entre todos los compañeros.
- Ayuda entre todos los compañeros.
- Aprender de sus propios errores y consigan corregirlos.
- Dejar más libertad para que puedan conseguir roles entre los compañeros.
- Aprendizaje lúdico en todas las actividades.
- Conseguir que estas actividades no sean para competir sino para aprender uno de los otros.

EDADES + 18 AÑOS

- Respeto entre todos los compañeros
- Aprendizaje lúdico y más físico en todas las actividades
- Más actividades físicas-deportivas que lúdicas teniendo en cuenta son edades que son más adultas.
- Conseguir todos los objetivos de cada actividad
- Conseguir positivismo en cada actividad
- Conseguir que estas actividades no sean para competir sino para aprender uno de los otros.
- Conseguir que los horarios sean más flexibles con la vida diaria de cada persona.



CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES 2021



PISCINA MUNICIPAL

C.D. “Agustín Ramos Guija”

MES	FECHA	ACTIVIDAD
JUNIO	Lunes 21	NATACIÓN FAMILIAR
JUNIO	Jueves 24	AQUA FIT
JUNIO	Lunes 28	TALLER DE NATURALEZA
JULIO	Jueves 1	AQUA DANCE
JULIO	Lunes 5	TALLER SOCORRISMO
JULIO	Jueves 8	AQUA BOX
JULIO	Lunes 12	TALLER DE BUCEO
JULIO	Jueves 15	AQUA PILATES
JULIO	Lunes 19	NATACIÓN FAMILIAR
JULIO	Jueves 22	AQUA FIT
JULIO	Lunes 26	TALLER SOCORRISMO
JULIO	Jueves 29	AQUA DANCE
AGOSTO	Lunes 2	TALLER BUCEO
AGOSTO	Jueves 5	AQUA BOX
AGOSTO	Lunes 9	HINCHABLE ACUÁTICO
AGOSTO	Jueves 12	AQUA PILATES



CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES 2021



PISCINA MUNICIPAL

“Parque del Príncipe”

MES	FECHA	ACTIVIDAD
JUNIO	Martes 22	AQUA FIT
JUNIO	Viernes 25	NATACIÓN FAMILIAR
JUNIO	Martes 29	AQUA DANCE
JULIO	Viernes 2	TALLER NATURALEZA
JULIO	Martes 6	AQUA BOX
JULIO	Viernes 9	TALLER SOCORRISMO
JULIO	Martes 13	AQUA PILATES
JULIO	Viernes 16	TALLER DE BUCEO
JULIO	Martes 20	AQUA FIT
JULIO	Viernes 23	NATACIÓN FAMILIAR
JULIO	Martes 27	AQUA DANCE
JULIO	Viernes 30	TALLER SOCORRISMO
AGOSTO	Martes 3	AQUA BOX
AGOSTO	Viernes 5	TALLER BUCEO
AGOSTO	Martes 10	AQUA PILATES
AGOSTO	Viernes 12	HINCHABLE ACUÁTICO



CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES 2021

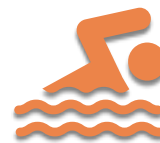


PISCINA MUNICIPAL

“San Jorge” Pinilla

MES	FECHA	ACTIVIDAD
JUNIO	Miércoles 23	AQUA FIT
JUNIO	Sábado 26	NATACIÓN FAMILIAR
JULIO	Sábado 3	TALLER NATURALEZA
JULIO	Miércoles 7	AQUA BOX
JULIO	Sábado 10	TALLER SOCORRISMO
JULIO	Miércoles 14	AQUA PILATES
JULIO	Sábado 17	TALLER DE BUCEO
JULIO	Miércoles 21	AQUA FIT
JULIO	Sábado 24	NATACIÓN FAMILIAR
JULIO	Miércoles 28	AQUA DANCE
JULIO	Sábado 31	TALLER SOCORRISMO
AGOSTO	Miércoles 4	AQUA BOX
AGOSTO	Sábado 7	TALLER BUCEO
AGOSTO	Miércoles 11	AQUA PILATES
AGOSTO	Sábado 14	HINCHABLE ACUÁTICO

CURSOS DE NATACIÓN



La concejalía de Deporte ha organizado cursos de natación para niños y niñas, jóvenes y personas adultas, que se desarrollarán en tres de las piscinas municipales de la ciudad: Parque del Príncipe, "San Jorge" (Pinilla) y C.D. "Agustín Ramos Guija" (Cáceres "El Viejo").

Fecha: Del 2 de julio al 30 de agosto

Horarios:

Mañanas de 10.30h a 11.30h

Tardes de 21.00h a 22.00h

Grupos:

Pre-infantil (3-5 años)

Infantil (6-10 años)

Juvenil 11-15 años)

Adultos (Desde los 16 años)

Periodos:

2 a 15 julio

16 a 30 julio

2 a 13 de agosto

16 a 30 de agosto

Tarifa: 16€ por periodo

Bonificaciones:

- 50% para familias numerosas que lo acrediten mediante el título correspondiente en vigor.

- 100% para alumnado que acredite la situación de desempleo de ambos progenitores.

El Instituto Municipal de Deporte reservará hasta un máximo del 15% de plazas, para su asignación directa al alumnado que acrediten las condiciones de exención de pago, siempre que presente toda la documentación requerida con anterioridad al 28 de junio.

Periodo de pre-inscripción: Del 16 al 28 de junio

Sorteo de plazas:

29 de junio (10:00 horas) con todas las preinscripciones recibidas.

Plazas libres:

30 de junio, para las que queden libres tras la preinscripción.

Las personas interesadas podrán inscribirse directamente.

Las inscripciones pueden realizarse online en la dirección:

<https://deporte.ayto-caceres.es/CronosWeb/Login>

