



## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 1. NOMBRE: AEROBIC

#### ▪ DESCRIPCIÓN:

Actividad lúdica, con música a través de una coreografía, en la cual se realizan ejercicios para la mejora de nuestro cuerpo. Los últimos 20 minutos se realizan ejercicios con pesas, abdominales para la mejora del tono muscular

**Carácter: Mensual y externalizada, dos días/semana.**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

[ OBJ.-1] **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.** MEJORA DE LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA, COORDINACIÓN Y PÉRDIDA DE TEJIDO GRASO, AUMENTO DEL TONO MUSCULAR CON LA CONSIGUIENTE MEJORA ESTÉTICA CORPORAL.

[ OBJ.-2] INTERRELACIÓN SOCIAL.

[ OBJ.-3] LUCHA CONTRA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES: OSTEOPOROSIS, ENFERMEDADES CARDIORRESPIRATORIAS, OBESIDAD Y DEPRESIÓN.

[ OBJ.-4] COMPLEMENTACIÓN CON ACTIVIDADES EN DIFERENTES MEDIOS:

- BAILE
- PISCINA
- MUSCULACIÓN
- SAUNA Y MASAJE.

#### ▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: A PARTIR DE 14 AÑOS
- ✓ INDUMENTARIA: ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
- ✓ NO PADECER ENFERMEDADES CARDIORRESPIRATORIAS NI PROBLEMAS EN ARTICULACIONES DE LA RODILLA.

### 2. NOMBRE: STEP

#### ▪ DESCRIPCIÓN:

Actividad lúdica, con música a través de una coreografía, en la cual se realizan ejercicios en plataforma para la mejora de nuestro cuerpo. Los últimos 20 minutos se realizan ejercicios con pesas, abdominales para la mejora del tono muscular

**Carácter: Mensual y externalizada, dos días/semana.**

**Sesión: 60 minutos.**

## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### OBJETIVOS:

- [ OBJ.-1] **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.** MEJORA DE LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA, COORDINACIÓN Y PÉRDIDA DE TEJIDO GRASO, AUMENTO DEL TONO MUSCULAR CON LA CONSIGUIENTE MEJORA ESTÉTICA CORPORAL.
- [ OBJ.-2] INTERRELACIÓN SOCIAL.
- [ OBJ.-3] LUCHA CONTRA LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES: OSTEOPOROSIS, ENFERMEDADES CARDIORRESPIRATORIAS, OBESIDAD Y DEPRESIÓN.
- [ OBJ.-4] COMPLEMENTACIÓN CON ACTIVIDADES EN DIFERENTES MEDIOS:
  - BAILE
  - PISCINA
  - MUSCULACIÓN
  - SAUNA Y MASAJE.

### ▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: A PARTIR DE 14 AÑOS
- ✓ INDUMENTARIA: ROPA Y CALZADO DEPORTIVO
- ✓ NO PADECER ENFERMEDADES CARDIORRESPIRATORIAS NI PROBLEMAS EN ARTICULACIONES DE LA RODILLA.

### 3. **NOMBRE: PILATES**

#### DESCRIPCIÓN:

**El método Pilates está enfocado a la flexibilidad y potenciación del cuerpo. Se trata de una serie de movimientos controlados que conectan cuerpo y mente por medio de una respiración activa y una constante tensión de la zona central del cuerpo, (músculos abdominal, lumbar, flexores de la cadera), logrando una correcta alineación de la columna.**

**Carácter: Mensual y externalizada, dos días/semana.**

**Sesión: 60 minutos**

### ▪ REQUISITOS:

- ✓ EDAD: A PARTIR DE 14 AÑOS
- ✓ INDUMENTARIA: ROPA Y CALZADO DEPORTIVO

## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 4. NOMBRE: GIMNASIA

#### DESCRIPCIÓN:

Actividad deportiva que como objetivos pretende:

**Carácter: Trimestral**

**Sesión: 60 minutos.**

[ OBJ.-1] Acondicionamiento físico: Mejorar la resistencia cardiopulmonar y las cualidades motrices.

[ OBJ.-2] Comunicación.

[ OBJ.-3] Desarrollo de la faceta lúdica en el ejercicio físico.

[ OBJ.-4] Complementación con actividades en diferentes medios:

-Piscina y Playa

-Montaña

-Musculación

-Sauna y masaje

#### REQUISITOS:

1- Edad: A partir de 15 años.

2-Indumentaria: Zapatillas y Ropa deportiva.

3- Aptitud física.

4-Verificación médica previa al ejercicio física del estado de salud del usuario

### 5. NOMBRE: PREKARATE

#### DESCRIPCIÓN:

Arte marcial cuyos objetivos fundamentalmente consisten en:

**Carácter: Trimestral**

**Sesión: 60 minutos.**

[ OBJ.-1] Iniciación de las nociones espacio-temporales.

[ OBJ.-2] Iniciación a la psicomotricidad.

[ OBJ.-3] Iniciación a los juegos sin normas, como instrumento de aprendizaje.

[ OBJ.-4] Comunicación.

[ OBJ.-5] Confianza en el grupo.

[ OBJ.-6] Preparación para el inicio del Karate Infantil.

#### REQUISITOS:

1-Edad: Niños y niñas de 4 a 6 años.

2-Indumentaria: Karategui.

3-Licencia Federativa.

## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 6. NOMBRE: JUEGO Y LUCHA

#### DESCRIPCIÓN:

**Actividad lúdica cuyos objetivos fundamentalmente consisten en:**

**Carácter: Trimestral.**

**Sesión: 45 minutos.**

- [ OBJ.-1] Desarrollo de la coordinación y psicomotricidad a través del ejercicio físico.
- [ OBJ.-2] Control de la agresividad a través de los juegos de lucha.
- [ OBJ.-3] Iniciación a los juegos con normas, como instrumento de aprendizaje.

1-Edad: Niños y niñas de 6 a 12 años inclusive.

2-Indumentaria: Ropa deportiva.

### 7. NOMBRE: KARATE INFANTIL

#### DESCRIPCIÓN:

**Arte marcial cuyos objetivos fundamentalmente consisten en:**

**Carácter: Trimestral.**

**Sesión: 60 minutos.**

- [ OBJ.-4] Iniciación al Karate.
- [ OBJ.-5] Potenciación del trabajo psicomotriz.
- [ OBJ.-6] Trabajo aeróbico, primando la calidad sobre la cantidad.
- [ OBJ.-7] Trabajo por parejas y en grupos.
- [ OBJ.-8] Juegos con normas que desarrollen:
- [ OBJ.-9] -Concentración
- [ OBJ.-10] -Respeto y educación.
- [ OBJ.-11] -Confianza y seguridad.
- [ OBJ.-12] -Condición física.

#### REQUISITOS:

1-Edad: Niños y niñas de 7 a 14 años.

2-Indumentaria: Karategui y protecciones para la práctica del Kumite.

3- Liciencia Federativa para la obtención de cinturones oficiales.

## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 8. NOMBRE: KARATE ADULTOS

#### DESCRIPCIÓN:

Arte marcial cuyos objetivos fundamentalmente consisten en:

**Carácter: Trimestral**

**Sesión: 60 minutos.**

- [ OBJ.-1] Salud y calidad de vida.
- [ OBJ.-2] Equilibrio físico-mental.
- [ OBJ.-3] Seguridad: Defensa Personal.
- [ OBJ.-4] Comunicación.
- [ OBJ.-5] Consecución de grados y titulaciones oficiales.
- [ OBJ.-6] Desarrollo de karate deportivo y de karate tradicional.

Carácter: Trimestral.

Sesión: 60 minutos.

#### REQUISITOS:

- 1-Edad: Masculino y femenino a partir de 15 años.
- 2-Indumentaria: Karategui y protecciones para la práctica del kumite.
- 3-Licencia federativa: para la obtención de grados y titulaciones oficiales

### 9. NOMBRE: KARATE CINTURÓN NEGRO

#### DESCRIPCIÓN:

Arte marcial cuyos objetivos fundamentalmente consisten en:

**Carácter: Trimestral.- dos días/semana o tres días/semana**

**Sesión: 60 minutos.**

- [ OBJ.-1] Desarrollo del karate-do como arte marcial.
- [ OBJ.-2] Capacidad de sacrificio y superación del esfuerzo físico-mental.
- [ OBJ.-3] Aptitud física.
- [ OBJ.-4] Desarrollo del karate-do.
- [ OBJ.-5] Consecución de grados y titulaciones oficiales.

#### REQUISITOS:

- 1-Edad: Masculino y femenino a partir de 15 años con cinturón negro oficial.
- 2-Indumentaria: Karategui y protecciones para la práctica del kumite.
- 3-Licencia federativa: para la obtención de grados y titulaciones oficiales.



## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 10. CURSO TENIS INICIACIÓN INFANTIL

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Mensual, dirigida a niños con edades comprendidas entre 6 a 13 años.**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

- [ OBJ.-1] Familiarizarse con las empuñaduras y los golpes básicos del tenis (derecha, revés, saque)
- [ OBJ.-2] Aprendizaje del movimiento en pista
- [ OBJ.-3] Coordinación culo-manual.

#### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: 6 a 13 años.
2. Nivel: No se precisa.
3. Indumentaria: Ropa y calzado deportivo y raqueta.

### 11. CURSO TENIS ADULTOS INICIACIÓN

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Mensual, dirigida a adultos a partir de 14 años.**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

- [ OBJ.-1] Familiarizarse con las empuñaduras y los golpes básicos del tenis (derecha, revés, saque)
- [ OBJ.-2] Aprendizaje del movimiento en pista
- [ OBJ.-3] Coordinación oculo-manual.

#### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: 14 años.
2. Nivel: No se precisa.
3. Indumentaria: Ropa y calzado deportivo y raqueta.



## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 12. CURSO TENIS MEDIO INFANTIL

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Mensual, dirigida a niños con edades comprendidas entre 6 a 13 años .**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

- [ OBJ.-1] Consolidación de los golpes básicos (derecha, revés, saque)
- [ OBJ.-2] Iniciación al peloteo básico desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-3] Familiarización con el resto de empuñaduras y golpes especiales (volea y remate)

#### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: 6 a 13 años.
2. Nivel: Conocer las empuñaduras principales y saber ejecutar los golpes básicos (derecha, revés, saque)
3. Indumentaria: Ropa y calzado deportivo y raqueta.

### 13. CURSO TENIS ADULTOS MEDIO

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Mensual, dirigida a adultos a partir de 14 años.**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

- [ OBJ.-1] Consolidación de los golpes básicos (derecha, revés, saque)
- [ OBJ.-2] Iniciación al peloteo básico desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-3] Familiarización con el resto de empuñaduras y golpes especiales (volea y remate)

#### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: A partir de 14 años.
2. Nivel: Conocer las empuñaduras principales y saber ejecutar los golpes básicos (derecha, revés, saque)
3. Indumentaria: Ropa y calzado deportivo y raqueta.



## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 14. CURSO TENIS PERFECCIONAMIENTO INFANTIL

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Mensual, dirigida a niños con edades comprendidas entre 6 a 13 años.**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

- [ OBJ.-1] Consolidación del peloteo desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-2] Conocimiento y ejecución de nuevas empuñaduras
- [ OBJ.-3] Aprendizaje de efectos

#### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: 6 a 13 años.
2. Nivel: Nivel de juego avanzado demostrando conocimiento y ejecución de todos los golpes
3. Indumentaria: Ropa y calzado deportivo y raqueta.

### 15. CURSO TENIS ADULTOS PERFECCIONAMIENTO

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Mensual, dirigida adultos a partir de 14 años**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

- [ OBJ.-1] Consolidación del peloteo desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-2] Conocimiento y ejecución de nuevas empuñaduras
- [ OBJ.-3] Aprendizaje de efectos

#### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: A partir de 14 años.
2. Nivel: Nivel de juego avanzado demostrando conocimiento y ejecución de todos los golpes
3. Indumentaria: Ropa y calzado deportivo y raqueta.





## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### 16. TENIS MANTENIMIENTO

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Trimestral, dirigida a adultos a partir de 14 años.**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

#### GRUPO MEDIO:

- [ OBJ.-1] Consolidación de los golpes básicos (derecha, revés, saque)
- [ OBJ.-2] Iniciación al peloteo básico desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-3] Familiarización con el resto de empuñaduras y golpes especiales (volea y remate).

#### GRUPO PERFECCIONAMIENTO:

- [ OBJ.-1] Consolidación del peloteo desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-2] Conocimiento y ejecución de nuevas empuñaduras
- [ OBJ.-3] Aprendizaje de efectos

#### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: A partir de 14 años.
2. Nivel: Conocer las empuñaduras principales y saber ejecutar los golpes básicos (derecha, revés, saque)
3. Es preciso autorización previa del Monitor para su inclusión en la actividad( excepto que los usuarios/as hayan sido inscritos previamente en el trimestre anterior.
4. Indumentaria: Ropa y calzado deportivo y raqueta.

### 17. ESCUELA DE TENIS

#### DESCRIPCIÓN:

**Carácter: Trimestral, dirigida a niños/as de 7 a 13 años.**

**Sesión: 60 minutos.**

#### OBJETIVOS:

#### GRUPO INICIACIÓN:

- [ OBJ.-1] Consolidación de los golpes básicos (derecha, revés, saque)
- [ OBJ.-2] Iniciación al peloteo básico desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-3] Familiarización con el resto de empuñaduras y golpes especiales (volea y remate)



## DESCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE LAS ACTIVIDADES INSTALACIONES DEPORTIVAS DE “EL CRISTO”

### GRUPO MEDIO:

- [ OBJ.-1] Consolidación de los golpes básicos (derecha, revés, saque)
- [ OBJ.-2] Iniciación al peloteo básico desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-3] Familiarización con el resto de empuñaduras y golpes especiales (volea y remate).

### GRUPO PERFECCIONAMIENTO:

- [ OBJ.-1] Consolidación del peloteo desde el fondo de la pista
- [ OBJ.-2] Conocimiento y ejecución de nuevas empuñaduras
- [ OBJ.-3] Aprendizaje de efectos

### ▪ REQUISITOS:

1. Edad: A partir de 14 años.
2. Nivel: Conocer las empuñaduras principales y saber ejecutar los golpes básicos (derecha, revés, saque)
3. Es preciso autorización previa del Monitor para su inclusión en la actividad (excepto que los usuarios/as hayan sido inscritos previamente en el trimestre anterior).
4. Indumentaria: Ropa, calzado deportivo y raqueta.