

ANEXO III. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS DEL PROGRAMA ORGANIZADO POR LA CONCEJALÍA DE DERECHOS SOCIALES, EDUCACIÓN Y ACCESIBILIDAD

FÚTBOL: Enseñanza del fútbol para niños y niñas. Formación base y entrenamientos para desarrollar las capacidades y habilidades técnico-tácticas.

GIMNASIA: Actividad física que se practica sin aparatos, realizando una serie de ejercicios suaves aptos para la mayoría de las personas.

JUEGOS: Actividad lúdica apoyada en ejercicios físico-deportivos, que pretende un dominio básico de las técnicas de diferentes actividades que se pueden practicar en una instalación y que busca estimular diversos aspectos de la motricidad y las relaciones personales. Están organizados a la medida del/la niño/a con el uso de material específico adaptado.

MOVILIDAD / MOVILIDAD SUAVE / MOVILIDAD RELAJACIÓN: Este programa de Actividad física está especialmente diseñado para las personas mayores, con el objeto de que mantengan y desarrollen sus funciones vitales, se retrasen los síntomas de envejecimiento, se favorezca la comunicación y la relación interpersonales, ocupen positivamente su tiempo de ocio y que el ejercicio físico contribuya a su autonomía.

MULTIDEPORTE / TALLER DEPORTIVO / ESPACIO DEPORTIVO ACTIVIDADES DEPORTIVAS: Actividad físico-deportiva mediante juego, que pretende un dominio básico de las técnicas de diferentes actividades que se pueden practicar en una instalación y que busca estimular diversos aspectos de la motricidad. Están organizados a la medida del/la niño/a con el uso de material específico adaptado.

PILATES: Educación corporal muy completa donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen, tanto la mente como el cuerpo.

TAICHÍ: Arte marcial antiguo que consiste en ejercicios sencillos con movimientos armónicos y fluidos, coordinando en todo momento la respiración, la concentración y el equilibrio, ejercitando el cuerpo y la mente.

TENIS DE MESA: Actividad deportiva en la que se enseñan y aprenden los fundamentos y las técnicas básicas del tenis de mesa.

YOGA / RELAJACIÓN: Actividad en la que se realizan unas posturas o “asanas” que requieren relajación, flexibilidad y control de la respiración. Combinación de técnicas de relajación con ejercicios, sincronizando la respiración mediante diferentes posiciones corporales (asanas). Mejora la movilidad articular y proporciona equilibrio físico y mental.

EXPRESIÓN CORPORAL: Interpretación de emociones por medio de movimientos, con el propósito de estructurar el esquema corporal, construir una

apropiada imagen personal, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

ZUMBA: Bailes combinados con rutinas aeróbicas acompañadas de música de ritmos latinoamericanos. Se trata de una fusión de bailes coreográficos con ejercicios específicos de un entrenamiento cardiovascular.

RITMOS LATINOS: Enseñanza de bailes latinos que incluyen tres de sus modalidades: salsa, bachata y merengue. Estas sesiones tienen grandes beneficios para la coordinación, aumenta la agilidad y el equilibrio, así como el oído musical, la memoria coreográfica y el ritmo.

NATACIÓN: El aprendizaje correcto de la natación reporta los beneficios básicos de saber afrontar situaciones en el medio acuático, así como los efectos terapéuticos de la práctica de este deporte que contribuye a la coordinación y la psicomotricidad.

SENDERISMO: es la actividad deportiva no competitiva, que se realiza sobre caminos balizados, preferentemente tradicionales; busca acercar la persona al medio natural y al conocimiento de su entorno a través de los elementos patrimoniales y etnográficos que caracterizan las sociedades preindustriales, recuperando el sistema de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. El senderismo constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente. Además de la práctica deportiva, contribuye a prevenir dependencias y otras enfermedades, fomentar las relaciones sociales e intergeneracionales y favorece el envejecimiento activo a través del fomento de hábitos de vida saludables.