*ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES

*ACTIVIDADES DE ADULTOS Y MAYORES

Curso 2019-2020

Concejalía de Deportes

Excmo. Ayuntamiento de Jerez de los Caballeros

Plan de Dinamización Deportiva

ÍNDICE

*CONCEJALÍA DE DEPORTES

SALUDA CONCEJAL.....pág. 3

SALUDA DINAMIZADORA DEPORTIVA.....pág. 3

EQUIPO DEPORTIVO.....pág. 4

*ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES

MONITOR@S.....pág. 5

MODALIDADES.....pág. 6

*ACTIVIDADES DE ADULTOS Y MAYORES

MONITOR@S.....pág. 40

ACTIVIDADES.....pág. 41

*JEREZ SE MUEVE EN CASA.....pág. 57

SALUDA CONCEJAL DE DEPORTES

RAÚL GORDILLO BARROSO

https://www.youtube.com/watch?v=BdF8wTNtq9U&t=29s

SALUDA DINAMIZADORA DEPORTIVA

INMACULADA PITEL RAMAJO

https://www.youtube.com/watch?v=tnlsaNV9QRI

EQUIPO DEPORTIVO

ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES

CONCEJAL DE DEPORTES

RAÚL GORDILLO BARROSO

DINAMIZADORA DEPORTIVA

INMACULADA PITEL RAMAJO

MONITOR@S DEPORTIV@S

ANTÚAN CEBERINO GONZÁLEZ

DANIEL VÁZQUEZ CIRIA

FRANCISCO JAVIER MÁRQUEZ BENAVIDES

JOSÉ ANTONIO GALLARDO SAYAVERA

JUAN FRANCISCO GARCÍA GONZÁLEZ

JUAN MIGUEL ONTIVEROS MARTÍNEZ

JUAN MANUEL GARCÍA CEBERINO

MIGUEL BARROSO MÁRQUEZ

PEDRO LEAL GALACHE

ROSI REYES MÉNDEZ

ATLETISMO

MONITORES: José Antonio Gallardo Sayavera y Juan Manuel García Ceberino

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=snGOo4PLC38

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: martes y jueves de 17:00 a 18:00h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Ciudad Deportiva "Manuel Calzado Galván"

Nº DE ALUMNOS/AS: 25

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 5 a 17 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Destacar que se ha contado con gran cantidad de alumnos/as en esta actividad y de edades muy amplias donde ha habido un compañerismo grandísimo durante todo el curso.

a. Conocer los fundamentos técnicos de cada especialidad atlética
b. Reconocer el atletismo como un deporte integrador cuya práctica no se limita por la capacidad, sexo u origen de la persona, desarrollando actitudes de respeto y valoración positiva.
c. Respeto a la diversidad de capacidades que se dan en el atletismo.
d. Conocer y desarrollar los principios y la reglamentación de cada deporte desarrollado y practicado durante el curso como: Carreras, Saltos, Lanzamientos y Pruebas combinadas.
e. Conocimiento y aprendizaje de los diversos materiales para cada deporte englobado dentro del atletismo así como sus aspectos técnicos.

Para el desarrollo y aprendizaje de estos conceptos hemos empleado un aprendizaje de comprensión donde cada alumno/a conozca la mejor metodología a aplicar en cada deporte. Se han enseñado y llevado a la práctica diversas modalidades, a las cuales, aunque estén dentro del atletismo son muy diferentes entre ellas. Eventos competitivos en las que han participado nuestros/as alumnos/as destacamos las carreras celebradas en nuestra localidad. Dichas carreras han sido carreras populares y las "millas urbanas" celebradas en homenaje a Manuel Gómez Lucas, el cual vino a hacernos una visita a una de nuestras clases para compartir un entrenamiento y una pequeña "charla" con nuestros/as alumnos/ contándonos su experiencia competitiva.

BALONCESTO MINIBASKET

MONITORES: José Antonio Gallardo Sayavera y Daniel Vázquez Ciria

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=-lMcZOqrww0

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: lunes y miércoles de 18:00 a 19:00h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Ciudad Deportiva "Manuel Calzado Galván"

Nº DE ALUMNOS/AS: 30.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 6 a 11 años

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a) Fomentar la práctica del deporte y del compañerismo.
b) Iniciar los aspectos técnicos y tácticos del deporte en cuestión (Entradas a canasta, rebotes, bloqueos, jugadas ofensivas, jugadas defensivas).
c) Favorecer un buen ambiente de equipo, donde prime la diversión.
d) Transmitir valores fomentando el respeto hacia los compañeros, rivales, entrenadores, árbitros, normas y materiales.

Para ello hemos empleado una metodología centrada en la comprensión del juego, favoreciendo la capacidad de los niños para tomar decisiones y saber aplicar los aprendizajes en situaciones reales de juego.

La Escuela Municipal de Deportes ha contado con un total de 30 alumnos/as de los cuales 22 se han federado para disputar la Liga de convivencias "Alevín Sur 1". Dicha liga ha contado con los equipos AB Oliva Mixto A Y B, FMD Sajra Zafra FEM y MASC, CB Amigos de Burguillos MXT Y PMD Fuente del Maestre MXT.

La competición consistía en 5 concentraciones a lo largo del año en la que enfrentaban todos en una liga. Por la situación actual no ha podido desarrollarse completa.

La EMD Jerez de los Caballeros ha contado con dos equipos federados ya que cada año son más los participantes desde la categoría base del baloncesto. Contábamos con un equipo que ya compitió el año pasado y uno nuevo que este año ha participado, el cual ha ido en una evolución progresiva adaptándose a aspectos técnico-tácticos y competitivos del juego. Además, disputamos un torneo 3x3 en navidad entre los propios alumnos/as de la EMD, el cual tuvo muy buena aceptación en el descanso y parón por Navidad.

TORNEO 3X3 NAVIDAD!!

1, 2,3 EMD!!

BALONCESTO INFANTIL FEMENINO

MONITORES: Juan Manuel García Ceberino y Daniel Vázquez Ciria

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=3SjXgc74Gvs

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Martes y jueves de 18:00 h. a 19:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Municipal de Deportes Francisco José Rivera Montero.

Nº DE ALUMNOS/AS: 18.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 12 a 14 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

El equipo está formado por alumnas de primer y segundo año, más la incorporación de tres alumnas de la categoría alevín. El año pasado, fruto de la unión de un grupo de amigas que decidieron iniciarse en esta modalidad deportiva, se pudo iniciar este proyecto tras varios años sin contar la Escuela Municipal de Deportes con un equipo femenino. Destacar el aumento de niñas inscritas en la modalidad de baloncesto en los últimos años.

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a) Fomentar la práctica de esta modalidad deportiva y del compañerismo.
b) Desarrollar las habilidades técnicas y la conciencia táctica que requiere este deporte.
c) Favorecer un buen ambiente de equipo, donde prime la diversión. Transmitir valores que fomenten el respeto hacia los compañeros/as, rivales, entrenadores, árbitros, normas y materiales.

Para ello, se ha empleado una metodología centrada en la comprensión del juego, favoreciendo así la capacidad de las alumnas para tomar decisiones y saber aplicar los aprendizajes en situaciones reales de juego.

Respecto a la competición JUDEX 2019/2020, el equipo infantil ha participado por segundo año consecutivo en la liga regular infantil femenina, siendo encuadrado en el grupo "C". Esta competición enfrentó a los siguientes equipos durante 2 vueltas (C.B. Campiña sur de Llerena, C.B. Oliva A, C.B. Oliva B, A.B. Monasterio, F.D. Mérida Negro, U.B. Almendralejo, Colegio San José y E.M.D. Jerez de los Caballeros). En el último partido de liga, las chicas conseguían el primer puesto del grupo "C".

Además de la citada competición, durante el curso se han ido realizado distintas actividades, destacando al finalizar el mes de diciembre y antes del parón navideño, la realización de un 3 x 3 con las componentes del equipo.

Victoria en Oliva de la Frontera, penúltima jornada del campeonato

Campeonas JUDEX 2019/2020 en el grupo "C"

Campeonas 3 x 3 navideño

Celebración por el campeonato del grupo "C"

BALONCESTO INFANTIL MASCULINO

MONITORES: Daniel Vázquez Ciria y Juan Manuel García Ceberino

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=3SjXgc74Gvs

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: martes y jueves de 19:00 h. a 20:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Municipal de Deportes Francisco José Rivera Montero.

Nº DE ALUMNOS/AS: 11.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 12 a 14 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

El equipo está formado en su mayoría por alumnos de primer año y solo dos jugadores de segundo año. Por ello, el principio de la temporada fue complicado, pero finalmente y tras una gran mejora, sobre todo en el aspecto colectivo y jugando más en equipo, los resultados mejoraron. También hay que destacar que el equipo está formado por un gran grupo de amigos.

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a. Fomentar la práctica del deporte y del compañerismo.
b. Mejorar los aspectos técnicos y tácticos del deporte en cuestión (Entradas a canasta, rebotes, bloqueos, jugadas ofensivas, jugadas defensivas).
c. Favorecer un buen ambiente de equipo, donde prime la diversión.
d. Transmitir valores fomentando el respeto hacia los compañeros, rivales, entrenadores, árbitros, normas y materiales.

Para ello hemos empleado una metodología centrada en la comprensión del juego, favoreciendo la capacidad de los niños para tomar decisiones y saber aplicar los aprendizajes en situaciones reales de juego.

El equipo infantil ha participado en la liga infantil masculina de los JUDEX 2019/ 2020 en el grupo "D". Esta competición enfrentaba a los siguientes equipos de manera regular cada fin de semana durante 3 vueltas (ABM A, CB Maimona, C.B: Campiña sur de Llerena, FMD SAJRA Zafra, PMD Azuaga y EMD Jerez de los Caballeros). El equipo finalizó la temporada en quinta posición.

Además de la competición, durante el curso se han realizado distintas actividades, destacando al finalizar el mes de diciembre y antes del parón navideño, la realización de un 3 x 3 con los miembros del equipo.

Victoria en Azuaga

Campeones 3 x 3 navideño

Partido en Llerena

Victoria frente Azuaga

BALONCESTO CADETE MASCULINO

MONITORES: Daniel Vázquez Ciria y Juan Manuel García Ceberino

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=3SjXgc74Gvs

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: lunes y miércoles de 19:00 h. a 20:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Municipal de Deportes Francisco José Rivera Montero.

Nº DE ALUMNOS/AS: 17.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 14 a 16 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

El equipo está formado en su mayoría por alumnos de segundo año y solo dos jugadores de primer año. El grupo en su mayoría es el mismo que años anteriores, por lo que podemos destacar que es un gran grupo de amigos y con buenísimo ambiente tanto en los entrenamientos, como en los partidos. Durante la temporada cabe destacar que han competido en todos los partidos, venciendo incluso a los dos primeros clasificados, pero la gran igualdad del grupo "E" hizo que nos quedáramos a un paso del título. Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a. Fomentar la práctica del deporte y del compañerismo.
b. Mejorar los aspectos técnicos y tácticos del deporte en cuestión (Entradas a canasta, rebotes, bloqueos, jugadas ofensivas, jugadas defensivas).
c. Favorecer un buen ambiente de equipo, donde prime la diversión.
d.Transmitir valores fomentando el respeto hacia los compañeros, rivales, entrenadores, árbitros, normas y materiales.

Para ello hemos empleado una metodología centrada en la comprensión del juego, favoreciendo la capacidad de los niños para tomar decisiones y saber aplicar los aprendizajes en situaciones reales de juego. El equipo cadete ha participado en la liga cadete masculina de los JUDEX 2019/ 2020 en el grupo "E". Esta competición enfrentaba a los siguientes equipos de manera regular cada fin de semana durante 3 vueltas (ABM A, CB Maimona, C.B: Campiña sur de Llerena, FMD SAJRA Zafra, PMD Azuaga y EMD Jerez de los Caballeros). El equipo finalizó la temporada en tercera posición.

Además de la competición, durante el curso se han realizado distintas actividades, destacando al finalizar el mes de diciembre y antes del parón navideño, la realización de un 3 x 3 con los miembros del equipo.

Victoria frente Azuaga.

Campeones 3 x 3 navideño.

Victoria frente C.B. Maimona.

3 x 3 navideño.

CICLISMO

MONITORES: Antúan Ceberino González, Ramón Pérez Guerrero, Tomás Carbonero Caraballo, Blas Sousa Pastelero

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=c_hpRBOkj6s

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: viernes de 16:00h a 18:00h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD:

Ciudad deportiva y rutas por el pueblo (para los más pequeños) y por los caminos de los alrededores para los más mayores.

Nº DE ALUMNOS/AS: 48

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 5 a 18 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

El principal objetivo es que todos los niños y niñas puedan disfrutar del compañerismo y sacrificio que significa este deporte.

Con los más pequeños se trabaja más en la habilidad sobre la bicicleta y el aprender a que desarrollos den llevar, dependiendo si bajan o suben cuestas o van por un terreno llano.

Con los más mayores se trabaja un poco más la forma física ya que varios de ellos corren en los Judex Autonómicos, de los que en los últimos años hemos cosechado buenos resultados.

FÚTBOL SALA CHUPETÍN

MONITORES: Daniel Vázquez Ciria y Juan Miguel Ontiveros Martínez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=SGJRBySW4iQ

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: martes y jueves de 16:00 h. a 18:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Municipal de Deportes Francisco José Rivera Montero.

Nº DE ALUMNOS/AS: 45.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 3 a 6 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a. Iniciar en la práctica del deporte del fútbol-sala.
b. Fomentar compañerismo y socialización.
c. Introducir y mejorar aspectos técnicos básicos del deporte en cuestión (conducción del balón, pases, controles, tiros,…)
d. Favorecer un buen ambiente de equipo, donde prime la diversión.
e.Transmitir valores fomentando el respeto hacia los compañeros, rivales, entrenadores, árbitros, normas y materiales.

La metodología que se ha utilizado durante los entrenamientos ha estado basada principalmente en actividades lúdicas y juegos en la que los niños han estado siempre en contacto con el balón. En ocasiones, realizando tareas de manera individual o en pareja y en otras a través de partidos de fútbol.

Durante el curso, se han realizado 3 concentraciones con equipos de localidades cercanas como Oliva de la Frontera, Zahínos, Valle de Santa Ana y Jerez de los Caballeros.

La intencionalidad de estas concentraciones es que los niños disfruten practicando el futbol sala en situaciones de partidos, siendo los mismos desarrollados con carácter lúdico, donde desaparece el aspecto competitivo, ya que se modifican las normas y desaparece el tanteo de los goles.

Los entrenamientos han estado divididos por grupos de edad, siendo el primer turno los niños de 5 y 6 años, y en el segundo turno los de primer año, 3 y 4

años. En las concentraciones, los equipos han sido formados de manera mixta de los dos turnos, para que así los niños interactúen y se socialicen con otros niños de diferente edad.

FÚTBOL SALA PREBENJAMÍN A

MONITOR: José Antonio Gallardo Sayavera

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=U3iR3CDb0I8

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: martes y jueves de 18:00 a 19:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón de la Ciudad Deportiva "Manuel Calzado Galván"

Nº DE ALUMNOS: 9.

EDAD DE LOS ALUMNOS: 7 años

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

b. Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.

c. Conocer las normas básicas del fútbol sala.

d. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.

Para ello hemos empleado una metodología centrada en la comprensión del juego, favoreciendo la capacidad de los niños para tomar decisiones y saber aplicar los aprendizajes en situaciones reales de juego.

El equipo Pre-Benjamín ha participado en la Liga Regional que agrupaba a los siguientes equipos: Jerez CF A y B, EMD JEREZ A Y B, Oliva EF A, B Y C , EMD Zahinos A Y B, ADT Y EMD Higuera. Ha consistido en una liga repartida en 5 concentraciones la cual no ha podido terminar debido a la situación actual.

Destacar el buen grupo formado por un grupo de niños que lleva varios años jugando juntos y cuya evolución ha sido muy favorable tanto en aspectos sociales como técnico-tácticos. Un grupo siempre comprometido y dispuesto a aprender y a mejorar en todos los aspectos tratados durante el curso.

Concentración del Pre-Benjamín "A" en Zahínos, algunos de los jugadores.

FÚTBOL SALA PREBENJAMÍN B

MONITORES: Miguel Barroso Márquez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=ka9pGf9Iz70

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Martes y jueves de 17:00h. a 18:00h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón de la Ciudad Deportiva "Manuel Calzado Galván".

Nº DE ALUMNOS/AS: 12

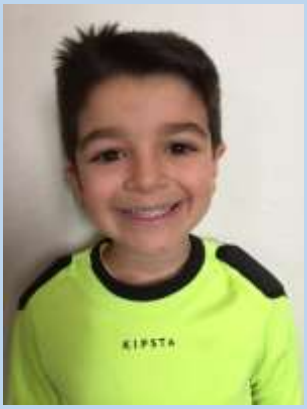
EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: Nacidos en 2013.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

1. Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
2. Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
3. Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol sala: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
4. Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
5. Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol sala.
6. Ejecución de situaciones reales de juego: 1x1, 2x2 y 3x3.
7. Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

ACTIVIDADES EXTRA: Participación en las concentraciones perteneciente a la Mancomunidad Sierra Suroeste.

ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES - CURSO 2019/2020
ACTIVIDADES DE ADULTOS Y MAYORES



FÚTBOL 8 BENJAMÍN

MONITORES: Juan Manuel García Ceberino y Miguel Barroso Márquez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=dg0uCX0J5Qc

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Martes y jueves de 16:00h. a 17:00h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Campo de césped artificial de la Ciudad Deportiva "Manuel Calzado Galván".

Nº DE ALUMNOS/AS: 22

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: Nacidos en 2010 y 2011.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

1. Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
2. Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
3. Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas del fútbol sala: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
4. Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
5. Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas del fútbol 8.
6. Ejecución de situaciones reales de juego: 1x1, 2x2 y 3x3.
7. Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

ACTIVIDADES EXTRA: Participación en la liga regular de fútbol 8 perteneciente a la Mancomunidad Sierra Suroeste.

JUDO

MONITORES: Pedro Leal Galache y Rocío Moreno Agudo

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=rMjIyc8gTfI

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: jueves y dos sábados al mes, Nivel I de 5 a 9 años de 17:00 h. a 18:30 h.; y Nivel II y III de 10 años en adelante de 18:30 h. a 20:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Gimnasio del CEIP "El Rodeo",

Nº DE ALUMNOS/AS: 36

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 5 a 17 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…): Se ha desarrollado un programa con diversas actividades lúdico-recreativas, con metodología especial para niños/as.

En el Nivel I

- Las clases se han distribuido con un calentamiento principal, a base de juegos variados para que los alumnos mejoren la capacidad de movimientos, respeten las normas y reglas básicas de dichos juegos.
- Han aprendido técnicas de judo pie y judo suelo, voltear al compañero para inmovilizarlo y caídas que les sirven para mejorar el autocontrol y confianza en sí mismos.
- Han realizado una serie de actividades como: judo globo, judo caramelo, judo convivencia, judo familiar y judo juguete.

En el nivel II-III, además de comenzar la temporada recordando todo lo aprendido en los cursos anteriores:

- Han realizado una serie de trabajos como: luchar por el agarre a través de los juegos en judo pie, inmovilizar al compañero y escapar en judo suelo. También una serie de técnicas específicas que se trabajan tanto en pie (brazo, hombro y piernas) como en suelo (inmovilizaciones, luxaciones y estrangulaciones).
- En estos niveles las actividades realizadas han sido: judo convivencia, judo globo, judo a puertas abiertas que realizamos en el mes de diciembre etc.…

Por último, algunos de nuestros alumnos participaron en el 2ºtriangular de Judo celebrado en Badajoz a principios del mes de marzo, donde se realizaron diversos trabajos como: newaza, tachi waza y randoris.

Judo Navidad NIVEL I

Judo Navidad NIVEL II Y III

CONVIVENCIA DE JUDO

KARATE

MONITOR: Juan Francisco García González

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=EWJ3sDMgSOw

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: de 18:00 a 20:00 dos clases infantiles y de 20:30 a 21:30 clase de adultos.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: las dos primeras clases se realizan en el gimnasio de CP "El Rodeo", la clase para adultos se desarrolla en el gimnasio del IES "El Pomar".

Nº DE ALUMNOS/AS: un total de 24 alumnos, dividido en 3 grupos según edad y nivel.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: las edades están comprendidas entre los 5 y los 40 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, contenidos, actividades..):

El objetivo de Karate es ofrecer una actividad de calidad para que los niños y niñas se comprometan y forjen un carácter disciplinado. Este deporte es muy estricto y perfeccionista, ya que son valores fundamentales transmitidos al practicar este arte marcial, sin olvidar las edades que estaban enfocadas cada clase.

Como todos los años, en Navidad, se llevó una Convivencia deportiva donde participaron además de los alumnos y alumnas de esta modalidad, familiares y amigos. Se desarrolló en un ambiente lúdico y festivo.

También estaba programado la participación en Los Juegos Deportivos Extremeños, donde me hubiera gustado que compitieran para que comprendieran el esfuerzo y sacrificio que cuesta ser el mejor, además de conocer gente nueva de la que aprender y con la que entablar nuevas amistades. No fue posible competir pero confío en que hayan aprendido dichos valores, espero que el año que viene siga practicando la actividad porque además de hacer ejercicio te forma como persona.

Alumn@s Kárate

PÁDEL

MONITOR: José Antonio Gallardo Sayavera

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=51kguVavtFQ

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: lunes y miércoles de 15:45 a 17:45 y martes y jueves de 19:00 a 20:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pistas de Pádel de la Villa Romana situadas al lado del pabellón Francisco José Rivera Montero.

Nº DE ALUMNOS/AS: 20

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: de 6 a 17 años y Pádel para adultos de 17 a 65 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

a. Fomentar la práctica del deporte y del compañerismo
b. Respeto por el profesor y sus compañeros
c. Iniciación y desarrollo de aspectos técnicos
d. Aprender a respetar al compañero y al contrario.
e. Prestar atención en cada entrenamiento y consultar cualquier duda que lo haga avanzar en su aprendizaje.

Se ha trasmitido una serie de valores a los alumnos y alumnas mediante un método de aprendizaje guiado a la resolución de problemas ya que el pádel es un deporte de equipo donde hay una cooperación y también una oposición frente a rivales. Se ha podido trabajar con varios grupos con diversas edades. El grupo más pequeño con alumnos/as desde los 6 años hasta los 14 años donde la prioridad ha sido la iniciación y desarrollo en el pádel. Un segundo grupo de 14 a 17 años donde ha priorizado el aspecto de perfeccionamiento a nivel técnico y competitivo. Un tercer grupo, el cual ha sido nuevo este año ha sido el pádel para Adultos. Teniendo una buena acogida en nuevos participantes y el cual ha "sabido a poco" al tener que acabar antes de lo esperado debido a la situación que nos ha afectado este 2020. Se ha trabajado con este grupo la iniciación técnica y competitiva.

Este año contábamos una principal novedad como era la creación de un Torneo de Pádel EMD para participantes de todas las edades pero el cual ha tenido que suspenderse como he citado antes debido a la situación actual. Este próximo año se hará finalmente dicho torneo.

INICIACIÓN AL PATINAJE

MONITORES: Juan Manuel García Ceberino y Francisco Javier Márquez Benavides

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=hsE4jd_5FHk

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Lunes y miércoles de 16:00 h. a 19:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Municipal de Deportes Francisco José Rivera Montero.

Nº DE ALUMNOS/AS: 82.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 4 a 12 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades que se han desarrollado…):

Los alumnos/as han estado distribuidos en tres grupos en función de la edad y los años de práctica en esta modalidad deportiva, con el propósito de atender a sus necesidades y capacidades.

Los objetivos que se han pretendido conseguir son: i) iniciar a los alumnos/as en la práctica deportiva de esta modalidad trabajando técnicas de desplazamiento, figuras, globos, equilibrios, saltos y piruetas, siempre en función de las capacidades y el nivel de los alumnos/as; ii) promover las relaciones interpersonales; iii) fomentar hábitos de vida saludables; y iv) favorecer un ambiente en el que prime la diversión, prolongando así la trayectoria deportiva de los alumnos/as y promoviendo el gusto por el patinaje.

Se trata de una modalidad deportiva de carácter abierto, permitiendo la máxima participación de todos los alumnos/as. Destacar el aumento de los niños inscritos en los últimos años, contando este año con un total de seis niños.

Entre las actividades realizadas durante este curso destacar la puesta en escena de distintas coreografías, siendo éstas diseñadas y trabajadas de forma cooperativa por los propios alumnos/as, siempre bajo la guía y supervisión de los monitores. Igualmente, se ha venido realizado actividades de carácter lúdico, así como concursos de improvisación y disfraces (Halloween y Carnaval, entre otros).

El curso finaliza todos los años con una exhibición final mediante la realización de coreografías, que permiten a los alumnos/as mostrar a sus familiares y amigos todos los aprendizajes adquiridos durante el curso.

Improvisación disfraces, temática Carnaval, Grupo 1

Concurso de improvisación y disfraces, temática Carnaval, Grupo 2

Concurso de improvisación y disfraces, temática Carnaval, Grupo 3

PSICOMOTRICIDAD-MULTIDEPORTE

MONITORES: Daniel Vázquez Ciria y Juan Miguel Ontiveros Martínez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=auafcYdtY5Y

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: lunes y miércoles de 16:00 h. a 18:00 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Colegio Sotomayor y Terrazas.

Nº DE ALUMNOS/AS: 29.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 3 A 5 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (contenidos, actividades…):

Los contenidos que hemos trabajado durante el curso son los siguientes:

a. Iniciación a distintas modalidades deportivas mediante la manipulación de objetos (Balones, raquetas, pelotas…).
b. Trabajo de la motricidad gruesa mediante saltos, giros, equilibrios…
c. Desplazamiento en el tiempo y el espacio.
d. Coordinación y control corporal.
e. Comunicación y cooperación con los demás.
f. Aceptación de las reglas de los juegos.

Para ello hemos empleado una metodología centrada en el juego y en la resolución de problemas a través de la guía de supervisión del monitor.

Entre las actividades que hemos ido trabajando podemos destacar.

1. Juegos deportivos.
2. Juegos populares (El pañuelo, carrera de saco...).
3. Circuitos para trabajar la psicomotricidad gruesa.
4. Cuentacuentos.
5. Actividades de relajación.

Alumn@s de Psicomotricidad-Multideporte

TENIS

MONITORES: Miguel Barroso Márquez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=JdPuUzi2Tvw

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Lunes y miércoles de 16:00-19:00h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pistas de tenis de la Ciudad Deportiva "Manuel Calzado Galván".

Nº DE ALUMNOS/AS: 25

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: 5 a 16 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

OBJETIVOS GENERALES

-Diversión y familiarización con el tenis.
-Adquisición de una técnica básica.
-Mejora de las capacidades perceptivas y psicomotoras básicas.
-Formación integral de los niños mediante el tenis.
-Integración de los alumnos en el grupo: socialización.
-Consecución de autonomía del profesor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Aprendizaje de los golpes básicos del tenis, sin efectos.
-Adaptación a la pista de tenis, en campos reducidos.
-Iniciación en los cambios de empuñaduras.
-Control de la bola hacia la zona del campo que el alumno quiera, sin que sea la bola la que lo controle a él.

OBJETIVOS OPERATIVOS

-Que los alumnos puedan mantener un peloteo de manera fluida entre ellos.
-Comienzo de adquisición de una técnica "ortodoxa".

ACTIVIDADES EXTRA: - Participación en los campeonatos JUDEX.

- Participación en el torneo navideño.

ESCUELA MUNICIPAL DE DEPORTES - CURSO 2019/2020
ACTIVIDADES DE ADULTOS Y MAYORES

ZUMBA KIDS

MONITORES: Francisco Javier Márquez Benavides

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=lCENZRcdgmU

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Martes-jueves, primer turno de 16:00 A 17:00 H y segundo turno de 17:00 a 18:00 H.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: En el colegio Sotomayor y Terraza.

ALUMN@S: 65

EDAD DE LOS ALUMN@S: de 3 años a 14 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):
Esta actividad está incluida dentro del programa de la E.M.D. Jerez de los Caballeros. Actividad para dar cabida a tod@s aquell@s personas que quieran practicar ejercicio físico en su tiempo libre con edades comprendidas entre 3 y 14 años.
Modalidad aeróbica para practicar en grupo con una variedad de estilos.
La metodología empleada será siempre la lúdica.
Los objetivos que se han pretendido conseguir entre otros son:

a) Crear hábitos saludables e iniciarles en actividad deportiva
b) Conseguir un trabajo cardiovascular y trabajo motriz básico a través de la música y el baile.
c) Fomentar la práctica deportiva y el compañerismo.
d) Fomentar valores de respeto a sus propios compañeros, al monitor, al material y a las normas.

Además de las clases semanales se han llevado a cabo otras actividades durante el curso:

- NAVIDADES: Zumbakids navideña.
- CARNAVALES: Zumbakids carnavalera.
- Actividades en colaboración con otros organismos públicos (colegios e institutos, etc.)

ZumbKids turno primero

Zumbakids turno segundo

ACTIVIDADES DE ADULTOS Y MAYORES

CONCEJAL DE DEPORTES

RAÚL GORDILLO BARROSO

DINAMIZADORA DEPORTIVA

INMACULADA PITEL RAMAJO

MONITOR@S DEPORTIV@S

FRANCISCO JAVIER MÁRQUEZ BENAVIDES

JOSÉ ANTONIO GALLARDO SAYAVERA

JUAN MIGUEL ONTIVEROS MARTÍNEZ

ROSI REYES MÉNDEZ

AEROBIC-STEP

MONITORA: Rosa Reyes Méndez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=T6yuJOdqPr4

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: lunes, miércoles y jueves de 20.30h a 21.30h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Gimnasio del CEP El Rodeo.

Nº DE ALUMNOS/AS: 22.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 30 A 75 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, contenidos, actividades…):

El aeróbic-step es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés.

Esta actividad combina movimientos gimnásticos y danza, al ritmo de la música, enlazándose de tal forma que conforman secuencias coreográficas que se ejecutan durante una sesión.

Los objetivos que se plantean con la práctica del aeróbic son: Mejorar la condición física general • Mejorar la resistencia muscular • Mejorar la coordinación • Mejorar la resistencia aeróbica • Incrementar el ritmo metabólico • Desarrollar la expresión corporal • Reducir el estrés • Divertir y socializar

El tipo de aerobic- step que llevamos a cabo se realiza sin ningún impacto, con estiramientos, coreografías y abdominales, dorsales y acabando con relajación.

Todo para mantenernos en forma y tener una figura menos fofa, complementando con una adecuada alimentación.

Desde el estado de alarma, las clases las he continuado online.

BAILES DE SALÓN

MONITORA: Rosa Reyes Méndez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=T6yuJOdqPr4

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Viernes de 20.00h a 23.30h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Hotel Oasis.

Nº DE ALUMNOS/AS: 18.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 35 a 64 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (contenidos, actividades…):

Todo baile es una práctica liberadora, y que afecta positivamente tanto al cuerpo como a la mente. Además se realiza todo un trabajo de caderas, piernas y glúteos, tonificándolos y siendo la base de una coreografía basada en un trabajo aeróbico, cardiovascular y que mejora la coordinación, combatiendo así el estrés a través de una práctica sana y muy divertida.

Los bailes de salón, son aquellas actividades en las que la pareja baila de forma coordinada al ritmo de la música. Dentro de ellos podemos encontrar una amplia variedad de modalidades, como pueden ser el pasodoble, la salsa, el tango, el merengue, , etc.

Estas clases son una buena alternativa al ejercicio, son divertidas, participas con tu pareja y a la vez socializan con otras. Al darse distintas modalidades de bailes se aprenden diferentes figuras.

En definitiva, con esta actividad se mejora la postura física y se enriquecen las relaciones con otras personas.

Desde el estado de alarma, las clases las he seguido dando online.

GIMNASIA MANTENIMIENTO

MONITORES: Francisco Javier Márquez Benavides

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=XgjoIRNDuH4

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Lunes-martes-jueves. de 10:30-11:30 H

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Municipal de Deportes Francisco José Rivera Montero.

ALUMN@S: 68

EDAD DE LOS ALUMN@S: A partir de los 50 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Actividad incluida dentro del programa cuerpo sano para adulto.
La Gimnasia de mantenimiento ayuda a mantener las capacidades físicas así como prevenir enfermedades y mejorar los deterioros que la edad provoca en ellos. La zumba gold forma parte de mi contenido de trabajo además de sesiones en las que se trabaja el aspecto cardiovascular, muscular y articular.

Los objetivos que se han pretendido conseguir entre otros son:

- Reducir y modificar los factores de riesgo de enfermedades y por lo tanto mejorar su calidad de vida.
- Trabajar las habilidades motrices básicas.
- Quemar calorías manteniendo el sobrepeso a rayas.
- Reducción del estrés y ansiedad.
- Logros personales.
- Socialización.
- Reforzar valores como la autoestima, el esfuerzo, el compañerismo, etc.

Además de las clases semanales se han llevado a cabo otras actividades durante el curso:

- NAVIDADES: Zumba gold navideña.
- CARNAVALES: Zumba gold carnavalera.
- Actividades en colaboración con otros organismos públicos (colegios e institutos, etc.

La Gimnasia de Mantenimiento y la zumba gold complementan todas las necesidades de ejercicio incluyendo la tonificación muscular profunda haciendo que disfruten al mismo tiempo de la actividad.

GIMNASIA MANTENIMIENTO (BROVALES)

MONITOR: José Antonio Gallardo Sayavera

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=YcnspP48zbI

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Cine de Brovales.

Nº DE ALUMNOS/AS: 12.

EDAD DE LOS ALUMNOS/AS: De 18 en adelante.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a) Mejorar la condición física general
b) Mejorar las cualidades físicas básicas
c) Mejorar la coordinación
d) Mejorar la movilidad articular
e) Aumentar la fuerza y la resistencia muscular
f) Reducir el estrés
g) Divertir y socializar

Durante las clases se ha utilizado una metodología lúdica siempre para establecer el buen ambiente y la diversión durante las clases.

La estructuración de las clases ha sido:

1. Calentamiento: enfocado a la prevención de lesiones y la introducción progresiva en la dinámica de la clase
2. Parte Principal: Durante el curso hemos trabajado Circuitos Funcionales y Clases de Aeróbic para la movilidad y fortalecimiento a nivel general.
3. Vuelta a la calma: siempre la hemos trabajado realizando ejercicios abdominales y los estiramientos finales para concluir la actividad.

Destacar la implicación de este grupo, un grupo que siempre ha estado comprometido y aportando todo lo que esté en su mano. Un grupo donde no solo van a hacer deporte si no a desconectar de todo y echar unas risas y donde por ello y por sus componentes siempre ha primado el buen ambiente.

GIMNASIA MANTENIMIENTO (VALUENGO)

MONITOR: Juan Miguel Ontiveros Martínez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=hUzU_7sPA9g

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Lunes y miércoles de 17:30 h. a 18:30 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Cine-teatro de Valuengo.

Nº DE ALUMNOS/AS: 14.

EDAD DE LOS ALUMNOS: A partir de 50 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades,…):

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a. Fomentar la práctica de actividad física de manera lúdica.
b. Mejorar las capacidades físicas y psíquicas de los alumnos/as
c. Potenciar la expresión corporal y el ritmo.
d. Favorecer actividades socializadoras.
e. Aprovechar de manera divertida y útil el Tiempo Libre.

Las clases varían en objetivos y metodología dependiendo el día de su desarrollo siempre comenzando con un calentamiento articular. Los lunes se han realizado diversos juegos y actividades lúdicas con y sin material. El material utilizado han sido globos, pelotas, chinos, picas, aros,… con el que las alumnas han mejorado en coordinación, agilidad, equilibrio,… En la segunda parte de las sesiones de los lunes, se realizaban algunas canciones de zumba/aerobic, para trabajar y mejor el ritmo y resistencia.

Los miércoles, después del calentamiento articular, realizaban algunas canciones de zumba/aerobic, para finalizar las clases con ejercicios de pilates adaptados a las posibilidades de cada una.

Destacar la participación e implicaciones de todas las participantes durante todo el curso, creando un grupo donde la amistad, compañerismo y solidaridad, han contribuido a que se haya creado un clima alegre, divertido y positivo para la práctica de la actividad física.

PILATES

MONITORES: Juan Miguel Ontiveros Martínez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=oMRxKPSZr0k

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Lunes, martes y jueves de 9:15 h. a 10:15 h. y 10:15 h. a 11:15 h.

Martes, jueves y viernes de 19:15 h. a 20:15 h. y 20:15 h. a 21:15 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Salón de actos del recinto ferial y en I.E.S. El Pomar.

Nº DE ALUMNOS/AS: Turnos de mañana: 62 Turnos de tarde: 60

EDAD DE LOS ALUMNOS: A partir de 24 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

d) Reforzar la musculatura (desde la más profunda a la más superficial).
e) Aumentar la fuerza y la flexibilidad del cuerpo.
f) Mejorar la capacidad de concentración y respiración.
g) Conocer mejor todo el cuerpo y cada una de sus partes.

Desde esta modalidad, se pretende que practicándolo de manera regular lleve a mejorar múltiples factores de la salud. Durante su realización, se aumentar la flexibilidad, agilidad y coordinación de los movimientos; se corrigen hábitos posturales perjudiciales y reduce los dolores de espalda. Además previene lesiones musculares y ayuda en el proceso de rehabilitación.

Para ello hemos empleado una metodología sencilla, mediante la observación del ejercicio y posteriormente la realización conjunta de todo el grupo del ejercicio.

Las clases tienen un nivel básico/intermedio, para que todo practicante pueda realizarla en función de sus posibilidades y limitaciones. Una vez a la semana se ha utilizado material en las sesiones, ya que hemos utilizado bandas elásticas, pelotas pequeñas y pelotas de fitball, y en ocasiones también hemos realizado sesiones en pareja.

ZUMBA

MONITORES: Francisco Javier Márquez Benavides

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=XgjoIRNDuH4

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: lunes-Martes-Jueves. Turno de mañana: 9:30-10:30 H; Turno de tarde: 20:00-21:00 H

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Pabellón Municipal de Deportes Francisco José Rivera Montero.

ALUMN@S: 70

EDAD DE LOS ALUMNOS: A partir de 16 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades, competición…):

Actividad incluida dentro del programa cuerpo sano para adulto.

La zumba es una divertida forma de hacer ejercicio combinando la gimnasia con la música y el baile por medio de coreografías diseñadas para ejercer un trabajo muscular y cardiovascular completo.

Los objetivos que se han pretendido conseguir entre otros son:

- Reducir y modificar los factores de riesgo de enfermedades y por lo tanto mejorar su calidad de vida.
- Ejercitar la coordinación motriz.
- Quemar calorías manteniendo el sobrepeso a rayas.
- Reducción del estrés y ansiedad.
- Logros personales.
- Disfrutar bailando con la música y coreografías, etc.

Además de las clases semanales se han llevado a cabo otras actividades durante el curso:

- NAVIDADES: Zumba navideña.
- CARNAVALES: Zumba carnavalera.
- Actividades en colaboración con otros organismos públicos (colegios e institutos, etc. Por todo ello mi ambición ha sido la práctica de ejercicio aeróbico de forma divertida y saludable y conseguir que esta actividad se convierta en un estilo de vida para tod@s l@s ciudadan@s de Jerez de los Caballeros, llevándola a cabo de forma regular, continuada, segura y fácil de realizar.

Zumba carnavalera

Zumba navideña

ZUMBA (LA BAZANA)

MONITOR: Juan Miguel Ontiveros Martínez

SALUDA: https://www.youtube.com/watch?v=hUzU_7sPA9g

HORARIO DE LA ACTIVIDAD: Lunes y miércoles de 18:30 h. a 19:30 h.

INSTALACIONES DONDE SE HA DESARROLLADO LA ACTIVIDAD: Nave de usos múltiples de La Bazana.

Nº DE ALUMNOS/AS: 13.

EDAD DE LOS ALUMNOS: A partir de 35 años.

RESUMEN DE LA ACTIVIDAD (objetivos, actividades,…):

Los objetivos que se han pretendido conseguir son:

a. Fomentar la práctica de actividad física de manera lúdica.
b. Mejorar la condición física.
c. Tonificar, moldear y definir los músculos.
d. Potenciar la expresión corporal y el ritmo.
e. Mejorar la coordinación.
f. Aprovechar de manera divertida y útil el Tiempo Libre.

Las sesiones se han estructurado en tres partes bien diferenciadas.

Primero se ha comenzado con un calentamiento para preparar física y psíquicamente a las participantes para el núcleo de la sesión. Este calentamiento se ha realizado mediante una coreografía donde se han ido calentando todos los grupos musculares.

Una vez en estado óptimo, se reproducen distintas canciones bailadas de diversidad de estilos (cumbia, bachatas reggaetón, pop,…) en la que se varia la intensidad de esfuerzo y la ejercitación de distintos grupos musculares.

En la parte final de la sesión se han realizado unos estiramientos localizados tanto en posición vertical como en suelo.

Además, una vez a la semana, se han destinado 15 minutos finales para realizar ejercicios de tonificación y de fuerza, en la que las alumnas han realizado, abdominales, flexiones, movilidad articular,… En estos ejercicios, en ocasiones se han realizado con material, como son pelotas pequeñas o bandas elásticas.

Destacar el ambiente creado por el grupo de alumnas, ya que en todo momento había un clima de diversión, afinidad y compañerismo entre todos/as.

JEREZ SE MUEVE EN CASA

La concejalía de Deportes puso en marcha el programa ***#JerezSeMueveEnCasa*** *para animar a los vecinos de Jerez y las pedanías a practicar ejercicio físico en el hogar durante el aislamiento domiciliario.*

El programa #JerezSeMueveEnCasa se puso en marcha con el objetivo de facilitar a los vecinos de Jerez y de las pedanías de Brovales, Valuengo y La Bazana la práctica saludable del ejercicio físico en su domicilio, durante el tiempo que se prolongó el estado de alarma que se vivió en todo el país debido a la crisis sanitaria del COVID 19. La iniciativa se llevó a cabo mediante un programa de actividades y prácticas deportivas, que fueron dirigidas por los monitores de la Escuela Municipal de Deportes y coordinada por la Dinamización Deportiva mediante videos tutoriales que se emitieron a través de Facebook, RTV Jerez y Youtube a partir del lunes día 23 de marzo.

Así lo informó *Raúl Gordillo*, responsable del área de Deportes de esta institución, quien explicó que desde que se decretó el Estado de Alarma en todo el país, con el cierre de las instalaciones deportivas y el impedimento de practicar deporte fuera de casa, desde dicha concejalía, junto con los monitores deportivos

se trabajó "con mucha ilusión en esta idea". Según expresó el concejal "vimos la posibilidad de hacer este programa para acercar la práctica de ejercicio físico a las casas, y a todos los colectivos a través de tutoriales que han preparado los monitores de la Escuela Municipal de Deportes. La variedad de actividades es amplia y el propósito es que sea un medio para mantener un buen estado de salud y también de ánimo". Las modalidades deportivas que se impartieron de manera online fueron Zumba, Pilates, Gimnasia de Mantenimiento, Entrenamiento funcional, Juegos en Familia y Karate. Todas se desarrollaron durante la semana a partir del lunes 23 de marzo y siguiendo el calendario previsto se comenzaron a subir los tutoriales para que los vecinos y vecinas que lo desearan pudieran seguir desde casa. La programación fue la siguiente:

- Lunes y miércoles: **Zumba y Entrenamiento Personal**
- Martes y jueves; **Pilates, Gimnasia de Mantenimiento y Juegos en Familia**
- Viernes: **Karate y Juegos en Familia**

También se puso en marcha un asesoramiento más personal para aquel ciudadano que lo deseara a través del correo dinamizaciondeportiva@jerezcaballeros.es y en el teléfono 645856634.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: **José Antonio Gallardo Sayavera y Miguel Barroso Márquez**

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO: Francisco Javier Márquez Benavides

#JerezSeMueveEnCasa | GIMANASIA DE MANTENIMIENTO 2 | Con KIKO mb

955 visualizaciones · Hace 1

JUEGOS EN FAMILIA: Daniel Vázquez Ciria y Juan Manuel García Ceberino

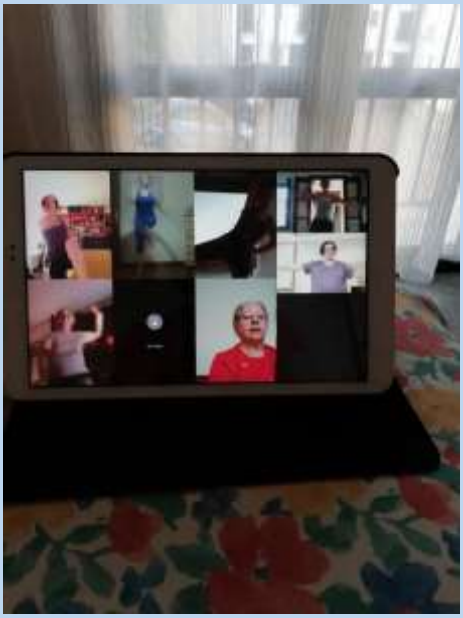
#JerezSeMueveEnCasa | JUEGOS EN FAMILIA 19 con Daniel Vázquez

#JerezSeMueveEnCasa. Juegos en Familia 10: Piensa números y pasa la bola por ellos.

KÁRATE: Juan Francisco García González

PILATES: Juan Miguel Ontiveros Martínez

ZUMBA: Francisco Javier Márquez Benavides

ZUMBA: Inmaculada Pitel Ramajo

STEP-AEROBIC: Rosi Reyes Méndez