



PATRONATO MUNICIPAL  
DE DEPORTES DE UBRIQUE

# DESCRIPCION DEL PROGRAMA DEPORTIVO 2018-2019

**Inicio de inscripciones, 19 de septiembre.**

## DEPORTE INFANTIL Y ESCUELAS DEPORTIVAS

### LIGAS DEPORTIVAS ESCOLARES

**DEPORTES: BALONCESTO, FÚTBOL, JUEGOS DE ATLETISMO, BALONMANO, VOLEIBOL, ORIENTACIÓN Y WATERPOLO.**

Programa multideportivo con participación a través de los centros de enseñanza con actividades en formato de promoción y competición, para niños y niñas de 3º, 4º, 5º y 6º de primaria.

### NATACIÓN INFANTIL

Programa de enseñanza de la natación en todas sus etapas, desde el acercamiento al medio acuático hasta la introducción a la natación deportiva.

### MULTIDEPORTE

Programa de psicomotricidad e iniciación deportiva mediante actividades multidisciplinares.

### ESCUELA DE ATLETISMO

Programa de iniciación, enseñanza y entrenamiento de las diferentes disciplinas atléticas.



## **ESCUELA DE FÚTBOL**

Programa de iniciación, enseñanza y entrenamiento de base de fútbol, orientado al aprendizaje técnico táctico e introducción a la competición deportiva.

## **ESCUELA DE NATACIÓN**

Programa de enseñanza, perfeccionamiento y entrenamiento de la natación deportiva.

## **ESCUELA DE BALONCESTO**

Programa de iniciación y enseñanza de los fundamentos básicos en las primeras etapas de este deporte, babybasket, preminibasket y minibasket.

## **ESCUELA DE DANZA**

Programa de iniciación y enseñanza de danza clásica, expresión corporal y flamenco.

## **ESCUELA DE TRIATLÓN**

Programa de iniciación e introducción al triatlón, con enseñanzas básicas de las 3 disciplinas atléticas, natación, ciclismo y atletismo.

# **DEPORTE JOVEN**

## **ATLETISMO**

Programa de iniciación, enseñanza y entrenamiento de las diferentes disciplinas atléticas.

## **DANZA**

Programa de iniciación y enseñanza de danza clásica, expresión corporal y flamenco.



## NATACIÓN

Programa de enseñanza, perfeccionamiento y entrenamiento de la natación deportiva.

## FÚTBOL

Programa de entrenamiento y perfeccionamiento del fútbol.

## BAILE MODERNO

Programa de introducción y enseñanza de bailes modernos (pop, hip hop, reggaetón, break dance, new style, funky, etc), expresión corporal y coreografías.

## VOLEIBOL

Programa de enseñanza, perfeccionamiento y entrenamiento del voleibol.

# **FITNESS Y GIMNASIA**

## GIM-MANTENIMIENTO

Programa de acondicionamiento físico general mediante actividades aeróbicas y ejercicios de tonificación muscular.

## GIM-55

Programa de acondicionamiento físico general mediante actividades aeróbicas y ejercicios de tonificación muscular orientado para personas mayores de 55 años.

## GIM- ELEMENTAL

Programa de acondicionamiento físico general mediante actividades aeróbicas, juegos, y ejercicios de socialización para grupo específico.

## **GIM-EDUCATIVA ESPECIAL**

Programa de ejercicios específicos adaptados para personas con necesidades auxiliares de aprendizaje.

## **AEROFITNESS**

Programa multidisciplinar con entrenamientos aeróbicos, step, entrenamiento funcional, tonificación muscular, etc

## **GAP**

Programa de ejercicios específicos para el fortalecimiento de glúteos, abdominales y piernas.

## **CROSS TRAINING**

Programa de ejercicios generales mediante el entrenamiento de alta intensidad para el fortalecimiento y mejora del rendimiento físico.

## **DANCE-FITNESS**

Programa aeróbico que combina la ejecución de ejercicios propios de fitness con la ejecución de coreografías y ritmos latinos.

## **PILATES**

Corrección postural, fortalecimiento de espalda, tonificación recto abdominal y prevención de lesiones.

## **FLAMENCO**

Programa de enseñanza y perfeccionamiento de flamenco, varios niveles.

## **SEVILLANAS**

Programa de enseñanza y perfeccionamiento de sevillanas (en primavera), varios niveles.



PATRONATO MUNICIPAL  
DE DEPORTES DE UBRIQUE

## DANZA CLÁSICA ESPAÑOLA

Programa de enseñanza y perfeccionamiento, que consiste entre ballet clásico y baile flamenco, un compendio de folclore, bolero y flamenco, que normalmente se baila con castañuelas y con música de grandes compositores clásicos españoles.

## MAYORES DE 65 AÑOS

### PASO A PASO

Programa de senderismo de recorridos urbanos y periurbanos para personas mayores de 65 años.

### NATACIÓN MAYORES

Programa de natación suave y preventiva, basado en la gimnasia acuática para personas mayores de 65 años, varios niveles.

### GIMNASIA 65

Programa preventivo de acondicionamiento físico general mediante actividades aeróbicas para personas mayores de 65 años.

## NATACIÓN

### NATACIÓN ADULTOS

#### **INICIACIÓN, MEDIO, PERFECCIONAMIENTO, ENTRENAMIENTO MASTER.**

Programa de enseñanza, perfeccionamiento y entrenamiento de la natación deportiva, desde el nivel de iniciación hasta nivel avanzado, grupo máster de entrenamiento.



## **AQUAFITNESS**

Programa aeróbico acuático de entrenamiento y tonificación mediante ejercicios, aprovechando la resistencia del agua al movimiento.

## **TERAPÉUTICA**

Programa de natación preventiva y rehabilitadora para el tratamiento de lesiones.

## **EDUCATIVA**

Programa de ejercicios específicos dentro del agua, adaptados para personas con necesidades auxiliares de aprendizaje.

## **FIBROMIALGIA**

Programa acuático específico y preventivo mediante gimnasia acuática suave.

## **EMBARAZADAS**

Programa acuático específico de fortalecimiento, estiramientos y mejora de la respiración mediante gimnasia acuática suave, pre y post parto.