

SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE YECLA



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES YECLA VERANO 2023



Podium
GESTIÓN INTEGRAL





AYUNTAMIENTO
DE YECLA
DEPORTES



Podium
GESTIÓN INTEGRAL

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES YECLA. VERANO 23

1. PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUATICAS DE ENSEÑANZA. PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL. (HORARIO DE MAÑANAS)

- 1.1 Adaptación 1 y 2 (2-3 años)
- 1.2 Iniciación 0 y 1 (4-5 años) (Vaso grande o vaso pequeño, según nivel)
- 1.3 Iniciación Avanzada (5-6 años)
- 1.4 Aprendizaje (7-13 años)
- 1.5 Adultos (16-64 años)
- 1.6 Aquagym adultos (16-64 años)

2. PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA MAYORES Y COLECTIVOS ESPECIALES

- 2.1. Natación para mayores (+65 años)

3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS EN SALA/PABELLÓN

- 3.1. Fitness (16-64 años)
- 3.2. Pilates mayores (+65 años)

4. PROGRAMA DE DEPORTES DE RAQUETA

- 4.1. Tenis infantil
- 4.2. Tenis adultos

5. PROGRAMA DE ACTIVIADADES PARA NIÑOS/AS EN EDAD ESCOLAR

- 5.1. Escuela Deportiva Municipal de Verano (EDMV)

1. ACTIVIDADES ACUÁTICAS DE ENSEÑANZA

ADAPTACION 1 (2-3 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE)

La natación denominada adaptación nivel 1 es una actividad dirigida a niños de **24 meses en adelante**, cuyo objetivo es conseguir su adaptación al medio acuático. Se organiza en función de las necesidades de los niños y de su nivel y experiencia previa, si la hay. Es imprescindible que el niño esté acompañado por un adulto en el agua. La duración de las clases es de 30 minutos. El monitor acompaña a los niños y adultos dentro del agua y dirige la sesión mostrando a los padres diferentes técnicas de agarre, sujeción, flotación, se trabajan aspectos como la respiración y la relajación.



niño por si solo.

Niveles: Niños de 24 meses hasta los 3 años.

Información: El niño, debe ir acompañado obligatoriamente durante la clase por un adulto (padre, madre, etc...) La clase de desarrolla en el **vaso poco profundo (vaso pequeño)**. A partir de los 30 meses y dependiendo del nivel del alumno el monitor podría solicitar a los padres que abandonen la sesión para que continúe el

Horarios:

- **Martes y jueves:** 11 a 11.30

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 17,50 euros 1 mes (2 sesiones semana. Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio.

ADAPTACIÓN 2 (3 A 4 AÑOS DE EDAD APROXIMADAMENTE)

La natación del nivel de adaptación es una actividad dirigida a niños de **36 meses a 4 años**, cuyo objetivo es conseguir su adaptación al medio acuático. Se organiza en función de la edad. La duración de las clases es de 30 minutos. El monitor acompaña a los niños dentro del agua y su principal objetivo es desarrollar la autonomía personal, trabaja aspectos fundamentales como pequeñas inmersiones, capacidad de llegar a la escalera por si solo, pequeños desplazamientos y control básico de las apneas y la respiración, técnicas de auto salvamento ante caídas al agua.



Niveles: Desde los 3 años cumplido hasta los 4 años aproximadamente según el nivel y experiencia del alumno

Información: El alumno/a en este nivel asiste sin acompañante al vaso, debe alcanzar autonomía para entra y salir del vaso y conocer y adquirir las destrezas básicas del medio acuático. La clase se desarrolla en el vaso poco profundo (vaso pequeño), el niño debe adquirir la autonomía suficiente para entrar y salir del vaso con supervisión.

Horarios:

- **Martes y jueves:** 10.30 a 11

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 17,50 euros 1 mes (2 sesiones semana. Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio.



INICIACION 0-1 (4-5 AÑOS VASO PEQUEÑO O GRANDE)

La natación del nivel de iniciación es una actividad dirigida a niños entre los **4 y los 5 años**. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir una familiarización con el medio acuático y una iniciación a los desplazamientos autónomos. Conocer los diferentes medios de propulsión, aprender y mejorar la coordinación de los miembros superiores e inferiores, y la coordinación respiratoria, dominar las apneas y desplazamientos subacuáticos.

Niveles: **Nivel 0** Para niños/as sin experiencia previa en el medio y que comienzan sin experiencia en el medio acuático. **Nivel 1** Para niños/as que han asistido a niveles anteriores y con experiencia en el medio acuático.

Información: El alumno/a en este nivel debe desarrollar las destrezas básicas y debe iniciarse en los desplazamientos.



Horarios:

- **Martes y jueves:** 9.45 a 10.30 (Iniciacion 0) vaso pequeño.
10.45 a 11.30 (iniciacion 1) vaso grande.
-

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 17,50 euros 1 mes (2 sesiones semana. Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio

INICIACIÓN AVANZADA (5-6 AÑOS)

La natación del nivel de iniciación avanzada es una actividad dirigida a niños entre los **5 y los 6 años**. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir una amplia autonomía en el medio acuático, en los desplazamientos y se trabajará la iniciación a los estilos de natación (crol-braza-espalda-mariposa), se trabajarán y desarrollarán los aspectos y cualidades físicas propios del desarrollo psicomotor del niño (fuerza-velocidad-resistencia), se deberán dominar las apneas y desplazamientos autónomos.



Niveles: Un solo nivel para niños que hayan adquirido las competencias básicas en el medio acuático en el nivel anterior (iniciación).

Información: El alumno/a en este nivel debe adquirir e interiorizar de forma básica aspectos fundamentales como los desplazamientos, la respiración, la coordinación, las propulsiones y los fundamentos de los estilos de natación

Horarios:

- **Martes y jueves:** 10 a 10.45

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 17,50 euros 1 mes (2 sesiones semana. Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio.

APRENDIZAJE (7 a 13 AÑOS)

La natación del nivel de aprendizaje es una actividad dirigida a niños entre los **7 a los 13 años**. La duración de la sesión será de 50 minutos y el objetivo principal será el de conseguir un aprendizaje de los estilos y técnicas de natación, así como una total autonomía en el medio acuático.

Niveles: **Nivel 1** Para niños/as sin experiencia previa y que comienzan sin experiencia en el medio acuático.

Nivel 2 Para niños/as que han asistido a niveles anteriores y con experiencia en el medio acuático.

Información: El alumno/a en este nivel debe automatizar los gestos técnicos de los estilos, desplazarse con total autonomía y ejecutar correctamente los aspectos coordinativos y de respiración en el medio acuático.



Horarios:

- **Martes y jueves. 10 a 10.45 y de 10.45 a 11.30**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 17,50 euros 1 mes (2 sesiones semana. Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio

ADULTOS (16 A 64 años)

La natación del nivel de adultos esta dirigido a adultos que quieren iniciarse en la natación y nunca han recibido clases, su nivel es de iniciación. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir un aprendizaje de los estilos y técnicas de natación.

La natación del nivel de adultos avanzada es una actividad dirigida a adultos con experiencia previa en la enseñanza de la natación y con un cierto nivel físico. La duración de la sesión será de 45 minutos y el objetivo principal será el de conseguir interiorizar la técnica de los estilos de natación, desarrollar las cualidades físicas básicos, desarrollar la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.



Niveles: Los niveles se establecen según prueba de nivel y se adaptan los espacios y los grupos a las exigencias del alumnado

Información: El alumno/a en este nivel debe mejorar su condición física, mejorar sus capacidades personales acuáticas, mejorar los aspectos técnicos individuales y trabajar y mejorar las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad y resistencia)

Horarios:

- **Lunes y miércoles.** 8.30 a 9.15
- **Martes y jueves.** 9.15 a 10.00

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 23,50 euros 1 mes (2 sesiones semana). Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%).

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio

AQUAGYM

La actividad de Aquagym es una actividad dirigida a todo tipo de personas con o sin experiencia previa que quieran desarrollar sus capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) desde un punto de vista recreativo y con soporte musical. Combinando todo tipo de ejercicios acuáticos y la profundidad del vaso en cada uno de ellos.



Niveles: Un solo nivel

Información: El alumno/a en este nivel debe adquirir e interiorizar de forma automática la mejora de la condición cardiorrespiratoria, el trabajo de la fuerza y la resistencia muscular, la mejora de la flexibilidad y el trabajo de la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.

Horarios:

- **Lunes y miércoles. 9.15 a 10**
- **Martes y jueves. 8.30 a 9.15**

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 23,50 euros 1 mes (2 sesiones semana. Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio.

2. PROGRAMA DE ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA MAYORES Y COLECTIVOS ESPECIALES

NATACIÓN PARA MAYORES (+65 AÑOS)

La natación para adultos senior es una actividad dirigida a personas con **mas de 65 años** con o sin experiencia previa en la enseñanza de la natación. La duración de la sesión será de 50 minutos y el objetivo principal será el de desarrollar las cualidades físicas básicos, la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, con el objetivo de mejorarán la autonomía de dichas personas en su día a día. Aumentando su salud cardiovascular y osteomuscular.

Niveles: Un solo Nivel

Información: La natación para la tercera edad es entonces un medio de lo más eficaz para aumentar la aptitud física y beneficiarse de las siguientes ventajas; es excelente para el sistema cardiovascular y respiratorio, aumentando la capacidad pulmonar, aumenta el gasto calórico, eliminando grasas y ejercitando casi todo el sistema muscular de manera simultánea.



Horarios:

- **Lunes y miércoles.** 10 a 10.45 y 10.45 a 11.30
-

Precio:

- Precio trimestral: **2 sesiones semana 11,35 euros 1 mes (2 sesiones semana. Total 8 sesiones) 26 junio al 20 julio.**
- Bonificaciones: Ya aplicadas en el precio automáticamente para todos los usuarios mayores de 65 años.

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio

3. PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS EN SALA/PABELLÓN

FITNESS ADULTOS (16 A 64 AÑOS)

Actividad con el objetivo de desarrollar en los usuarios inscritos beneficios a nivel integral. Los objetivos de esta práctica deportiva son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada y lograr el equilibrio corporal. Dicha actividad suele usar el componente musical como aspecto motivador y salidas puntuales a andar, corre o hacer determinadas sesiones al aire libre en el entorno del Pabellón J.O. Chumilla y el centro de ocio "Lo Rosales".

Niveles: Actividad únicamente para usuarios de 16 a 64 años de edad. En cada grupo y en cada horario las actividades se programan y ejecutan acordes al nivel de los usuarios y alumnos y a sus necesidades y características grupales y personales



Información: Actividad dirigida a todas aquellas personas que quieran trabajar de manera integral en un ambiente recreativo y motivador, con clases dirigidas de forma grupal en las que la música tiene un papel importante para el desempeño de las actividades. Se trabaja de forma outdoor (frontón y césped artificial) y se podrá hacer uso de la piscina para algunas clases

Horarios:

PABELLÓN MARIA JOSE MARTINEZ Y CENTRO DE OCIO LOS ROSALES

- **Lunes, martes y jueves.** 20 a 21 horas

Precio:

- Precio matrícula: **12,35 euros (1 mes. 3 sesiones a la semana. 12 sesiones en total, del 26 junio al 20 julio.)**
- Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

PILATES MAYORES (+65 AÑOS)

El pilates es una práctica que surgió a principios del siglo XX. El alemán **Joseph H. Pilates** ideó esta disciplina basándose en otras especialidades como el yoga o la gimnasia, fusionando en la sesión la fuerza muscular con la respiración y la relajación corporal y mental. Es una actividad que ayuda a mejorar la postura corporal, ayuda a ganar flexibilidad, mejora la respiración y es muy combinable con otras actividades deportivas por su complementariedad

Niveles:

En cada horario y grupos las actividades se programan y ejecutan acordes al nivel de los usuarios.



Información: Actividad dirigida a todas aquellas personas que quieran mejorar sus capacidades físicas desde el punto de vista saludable Y que quieren desarrollar un equilibrio entre fuerza, flexibilidad, respiración y control postural.

Horarios:

MAYORES (+65 AÑOS)

- **Lunes, miércoles y viernes (Centro de Mayores de Herratillas):**
9 a 10 horas y 10 a 11 horas

Precio Mayores:

- Precio matrícula: **6,20 euros (1 mes. 3 sesiones a la semana. 12 sesiones en total, del 26 junio al 21 julio.)**
- Bonificaciones: Ya aplicadas en el precio total.

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio

4. PROGRAMA DE DEPORTES DE RAQUETA

TENIS ADULTOS // TENIS INFANTIL Y JUVENIL

La actividad deportiva de enseñanza del tenis en el ámbito municipal tiene el objetivo de promocionar y extender la práctica del tenis entre la población yeclana, debido al gran numero de ventajas y beneficios que aporta al organismo esta práctica deportiva tan demandada. Los beneficios físicos, mentales y sociales son muy amplios y las mejoras a nivel de coordinación, fuerza, condición cardiovascular, equilibrio, etc... son latentes, aportando a los usuarios una gran mejora en sus capacidades físicas.

Información: Actividad dirigida a todas aquellas personas que quieran aprender y mejorar o perfeccionar sus habilidades específicas en este deporte de raqueta.

Los grupos se establecerán por nivel y según las indicaciones del monitor con el fin de poder individualizar al máximo el aprendizaje. Pistas de Tenis del Pabellón “José Ortega Chumilla”.



Horarios:

TENIS INFANTIL 6 a 11 años

- **Lunes y miércoles:** 19.30 a 20.30 Iniciación
- **Martes y jueves.** 19.30 a 20.30 Avanzado

TENIS JOVENES 12 a 15 años

- **Lunes y miércoles:** 18.30 a 19.30 Iniciación
- **Martes y jueves.** 18.30 a 19.30 Avanzado

TENIS ADULTOS + 16 años

- **Lunes y miércoles:** 20.30 a 21.30 (Iniciación) 21.30 a 22.30 (Avanzada)
- **Martes y jueves.** 20.30 a 21.30 (Avanzada) 21.30 a 22.30 (Iniciación)

Precio:

Mensual: Precio para 2 sesiones semana. Infantil **22,80 euros**. Adultos **32 euros (1 mes, 2 sesiones a la semana, 8 sesiones en total. Del 26 junio al 20 julio.)**

Bonificaciones: Familia numerosa especial (50%), Familia numerosa general (25%), Desempleados (50%), Tarjeta Joven (25%) y Discapacitados grado igual o superior al 33% (25%)

Inscripciones:

Preinscripción del 8 al 15 junio a través de la aplicación web del ayuntamiento o de forma presencial en la oficina del SMD, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio.

5. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

ESCUELA MUNICIPAL DE VERANO CORRESPONSABILIDAD

La Escuela Deportiva Municipal de Verano de Yecla surge con dos objetivos principales, por una lado como un recurso para la conciliación familiar y laboral durante la época de vacaciones escolares y segundo con el fin de cumplir con las recomendaciones de actividad física y salud diarias para menores de edad de la OMS, crear hábitos de vida saludable, promover el deporte y crear una adherencia al mismo, mejorar la calidad de vida de los niños/as y de promover aspectos integradores y sociales siguiendo las pautas de trabajo y contenidos propios de la asignatura de educación física. La época de verano es ideal para entrelazar actividades al aire libre, actividades de interior y actividades en el medio acuático, la EDMV contará con la piscina de los Rosales y con la Piscina Cubierta en las actividades de su programación.

Fechas:

- 1º semana: 26 -30 junio
- 2º semana: 3 al 7 julio
- 3º semana: 10 al 14 julio
- 4º semana: 17 al 21 julio
- 5º semana: 24 al 28 julio
- 6º semana: 31 julio al 3 agosto
- 7º semana: 1 al 7 septiembre



Información: Actividad de conciliación familiar y laboral, que permite mantener a los niños en un entorno; seguro, lúdico, recreativo, saludable y que promueve la educación integral del niño desde un ámbito deportivo y eficaz.

Edades: desde los 3 años hasta los 14 años. Grupos por edad con una ratio de 1/10-15 para niños de 3 años y de 1/20-25 para niños de 4 a 14 años. (El grupo de 3 años únicamente en el Pabellón M^a José Martínez .)

Horarios:

Lunes a viernes: 9 a 13.30 (con posibilidad de entrar a las 8.30 y salir a las 14h)

Lugar: (2 nucleos de escuela de verano)

- Pabellón María Jose Martínez /Centro de ocio y piscinas de Los Rosales/IES Azorín.
- Pabellón J.O. Chumilla /Piscina Cubierta Municipal de Yecla*

*5º ,6º y 7º semana, solo en el Pabellón M^a Jose Martínez.

Precio:

- **Semana: Gratis**

Inscripciones:

- Preinscripción del 8 al 15 junio, sorteo y publicación de admitidos el 20 de junio a las 14 horas. Comienzo de las clases el 26 junio.