

# SERVICIO MUNICIPAL DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE YECLA



## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS MUNICIPALES YECLA VERANO 2023



AYUNTAMIENTO  
DE YECLA  
DEPORTES

Podium

GESTIÓN INTEGRAL





**AYUNTAMIENTO  
DE YECLA  
DEPORTES**



**YECLA  
SERVICIO MUNICIPAL  
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 ACTIVIDADES 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 se 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 (Iniciación 0) vaso pequeño.  
10.45 a 11.30 (iniciación 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%)

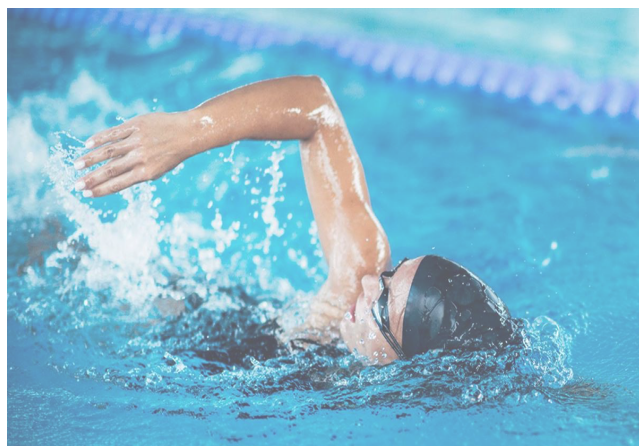
### Inscripciones:

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 básicas, la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia, con el objetivo de mejorar 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 miercoles.** 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 entrono 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 matricula: **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 matricula: **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 número 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 Mª 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 núcleos de escuela de verano)

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

\*5º ,6ª y 7ª semana, solo en el Pabellón Mª Jose Martinez.

#### 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.