



## CURSO 2025-26

### TALLER ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

Destinatarios		Alumnos de 4 a 12 años			
Día	<b>miércoles</b>	Hora	<b>17:00-18:00</b>	Lugar	<b>GIMNASIO Y PATIO EXTERIOR</b>
Importe de la actividad		<b>15€ socios AMPA</b> <b>20€ No Socios AMPA</b>			
<b>OBJETIVOS</b>					
<p>El parkour puede ser una actividad emocionante y beneficiosa para los estudiantes en un entorno escolar. Aquí te presento algunos objetivos que podrían ser adecuados para una actividad extraescolar de parkour en un colegio:</p> <p># Objetivos Generales</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar habilidades físicas: Mejorar la condición física, la agilidad, la fuerza y la coordinación a través del parkour.</li> <li>2. Fomentar la seguridad: Enseñar técnicas seguras y promover la conciencia de riesgo para evitar lesiones.</li> <li>3. Promover el trabajo en equipo: Fomentar la colaboración y el apoyo entre los participantes.</li> <li>4. Desarrollar la confianza: Ayudar a los estudiantes a superar desafíos y ganar confianza en sus habilidades.</li> <li>5. Fomentar la creatividad y la expresión: Permitir que los estudiantes exploren movimientos y rutas creativas.</li> </ol> <p># Objetivos Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Habilidades de movimiento: Aprender técnicas básicas de parkour como saltos, equilibrios, aterrizajes seguros y desplazamientos.</li> <li>2. Control del cuerpo: Desarrollar control sobre el propio cuerpo en diferentes entornos y obstáculos.</li> <li>3. Resolución de problemas: Enfrentar obstáculos y encontrar soluciones creativas para superarlos.</li> <li>4. Conciencia espacial: Desarrollar la percepción del entorno y la capacidad de moverse de manera segura en espacios variados.</li> <li>5. Autoconocimiento y límites: Aprender a reconocer y respetar los propios límites físicos y emocionales.</li> </ol>					
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>					
<p>Desarrollo de la Actividad de Parkour: Enfoque en Técnica y Mentalidad</p> <p>La actividad de parkour se estructurará semanalmente con un enfoque específico en un movimiento distinto cada semana. Combinaremos calentamientos específicos, desarrollo técnico y trabajo mental para asegurar una práctica segura y efectiva.</p> <p># Estructura Semanal</p> <p>Cada semana se centrará en un movimiento fundamental del parkour, abordando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento específico: Diseñado para preparar el cuerpo para el movimiento focal de la semana.</li> <li>2. Desarrollo técnico: Enfoque en la técnica correcta del movimiento seleccionado.</li> <li>3. Trabajo mental: Prácticas para mejorar la concentración, confianza y enfoque seguro en el parkour.</li> </ol> <p># Movimientos Semanales (Ejemplo de Planificación)</p> <p>Semana 1: Salto de Precisión</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento: Movimientos de piernas y coordinación con énfasis en equilibrio y aterrizajes suaves.</li> <li>- Desarrollo técnico: Práctica de saltos precisos sobre obstáculos controlados, enfocándose en la mirada, impulso y aterrizaje seguro.</li> <li>- Trabajo mental: Visualización del salto, enfoque en la respiración y gestión del miedo/control emocional.</li> </ul>					
<b>MATERIALES</b>					
<p># Material Disponible en el Centro</p> <p>El material proporcionado por el centro puede incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchonetas: Para amortiguar caídas y aterrizajes.</li> <li>- Bancos: Para prácticas de equilibrio, saltos y desplazamientos.</li> <li>- Vallas: Para saltos de precisión y ejercicios de agilidad.</li> <li>- Aros: Para ejercicios de coordinación y desplazamientos específicos.</li> <li>- Otros elementos: Cualquier otro material que el centro ponga a disposición para la actividad.</li> </ul> <p># Utilización de Zonas Externas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Áreas abiertas: Utilizar espacios exteriores amplios y seguros para prácticas de parkour que requieran más espacio.</li> </ul>					
<b>OBSERVACIONES</b>					
<p>Para asegurar una experiencia segura y agradable en la actividad de parkour, es importante que los participantes tengan en cuenta las siguientes observaciones.</p> <p># Recomendaciones de Vestimenta y Equipamiento</p>					

1. Ropa cómoda: Se recomienda llevar ropa flexible y cómoda que permita libertad de movimiento.
2. Zapatillas de suela única: Es preferible usar zapatillas con suela única para facilitar movimientos y proporcionar buen agarre en diferentes superficies.
3. Toallas: Es aconsejable traer toallas para secar el sudor durante y después de la actividad.

#### # Aspectos Administrativos y de Privacidad

- Hoja de derechos de imagen: Se proporcionará una hoja de derechos de imagen para aquellos participantes que deseen manifestar su preferencia respecto a la captación y uso de imágenes durante la actividad.
- Si algún participante no desea ser grabado o fotografiado, es importante que lo notifique al monitor responsable antes de iniciar la actividad.
- El respeto por las preferencias de los participantes en cuanto a imagen es fundamental.

#### # Importancia de la Comunicación

- Notificación al monitor: Cualquier inquietud o preferencia respecto a la participación o derechos de imagen debe ser comunicada claramente al monitor a cargo.
- Seguridad y comodidad: La comunicación abierta ayuda a asegurar la seguridad y comodidad de todos los participantes.

#### # Recordatorio

- Asegurarse de llevar el equipamiento recomendado.
- Revisar y comunicar cualquier preferencia sobre derechos de imagen al monitor.
- Disfrutar de la actividad con seguridad y respeto mutuo.

### **ACTIVIDAD AMPA**