



# DINAMIZACIÓN DEPORTIVA Y OCIO



Esta temporada se llevarán a cabo una serie de actividades en las piscinas de “Parque del Príncipe”, “San Jorge y “Agustín Ramos Guija” que, al disponer de más de un vaso, permiten dejar espacio para su realización sin interrumpir al resto de usuarios no que no quieran participar en ellas ni ser molestados.

## Objetivo general:

El mantenimiento y mejora física de la ciudadanía, además del conocimiento de nuevas modalidades deportivas, formas de ocio y hábitos de vida saludable. Por supuesto, también, fomentar la dinamización y entretenimiento de las personas usuarias de la piscina.

## Actividades:

- Físicas con componente musical como: Aqua Fit, Aqua Dance, Aqua Box o Aqua Pilates.
- Lúdico-formativas como: Natación Familiar y Talleres de Naturaleza, Socorrismo o Buceo.

**Periodicidad:** 2 jornadas/semana x piscina

**Duración** aproximada: 1 hora.

**Fechas:** Del 21 de junio al 15 de agosto, ambos inclusive.

**Edad participantes:** Desde los 6 años

## OBJETIVOS POR EDADES



### EDADES 6 A 9

- Obtener una enseñanza previa a la hora de realizar las actividades
- Respeto entre todos los compañeros
- Ayudarse entre uno y otros para conseguir la participación de todo el grupo
- Acabar con los miedos que un niño pueda tener dentro del agua y necesite ayuda del monitor
- Conseguir que aprendan la actividad utilizando temáticas o recursos que sirvan para esas edades.
- Adaptación de las actividades teniendo en cuenta que son edades más tempranas

### EDADES 10 a 13

- Respeto entre todos los compañeros.
- Conseguir los objetivos de la animación y diversión en todas las actividades con una finalidad lúdica.
- Adaptar las actividades conociendo las edades de los niños y sus gustos.
- Entender la agrupación de los niños teniendo en cuenta que a esas edades vienen ya con sus amigos más cercanos.
- Escucha más activa y que aprendan de sus errores y consigan corregirlos con el tiempo de realización de cada actividad.



# CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES



Las actividades que se van a desarrollar van a cumplir cuatro líneas de actuación:

- 1. Adaptabilidad:** todas las actividades deben de poder adaptarse o crear alternativas para cualquier usuario y personas con movilidad reducida.
- 2. Inclusiva:** Estas actividades, programadas y ejecutadas por graduados en ciencias de la actividad física y del deporte, serán integradoras y socializadoras, en donde ningún usuario se quede externa a la actividad y se sienta siempre involucrado.
- 3. Lúdicas – formativas:** con estos talleres se busca, no solo la diversión y el entretenimiento sino desarrollar en los usuarios una serie de conocimientos de diferentes actividades físicas.
- 4. Físicas:** mostrar a los usuarios diferentes alternativas, a través de la cuales mejorar su condición física y hacerlo de forma saludable.

PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PISCINAS MUNICIPALES

## RAMOS GUIJA

JULIO		AGOSTO	
LUNES Y VIERNES DE 10:00 A 10:30 H		LUNES Y VIERNES DE 10:00 A 10:30 H	
<b>LUNES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>LUNES</b>	<b>JUEVES</b>
4 de julio Acqua Dances	7 de julio Acqua FIT	1 de agosto Acqua Dances	4 de agosto Acqua Fit
11 de julio Acqua Box	14 de julio Acqua Gyn	1 de agosto Acqua Box	11 de agosto Hinchables
18 de julio Acqua Dances	21 de julio Acqua Fit		
25 de julio Acqua Box	28 de julio Acqua Gyn		

PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PISCINAS MUNICIPALES

## PARQUE DEL PRÍNCIPE

JULIO		AGOSTO	
MARTES Y VIERNES DE 10:30 A 10:50 H		MARTES Y VIERNES DE 10:30 A 10:50 H	
<b>MARTES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>VIERNES</b>
5 de julio Acqua Dances	8 de julio Acqua FIT	2 de agosto Acqua Dances	5 de agosto Acqua Fit
12 de julio Acqua Box	15 de julio Acqua Gyn	9 de agosto Acqua Box	12 de agosto Hinchables
19 de julio Acqua Dances	22 de julio Acqua Fit		
26 de julio Acqua Box	29 de julio Acqua Gyn		

PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN DE PISCINAS MUNICIPALES

## SAN JORGE

JULIO		AGOSTO	
MIÉRCOLES Y SÁBADO DE 10:00 A 10:30 H		MIÉRCOLES Y SÁBADO DE 10:00 A 10:30 H	
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>SÁBADO</b>
6 de julio Acqua Dances	9 de julio Acqua FIT	3 de agosto Acqua Dances	6 de agosto Acqua Fit
13 de julio Acqua Box	16 de julio Acqua Gyn	10 de agosto Acqua Box	13 de agosto Hinchables
20 de julio Acqua Dances	23 de julio Acqua Fit		
27 de julio Acqua Box	30 de julio Acqua Gyn		



# OBJETIVOS POR EDADES



## EDADES 6 A 9

- Obtener una enseñanza previa a la hora de realizar las actividades
- Respeto entre todos los compañeros
- Ayudarse entre uno y otros para conseguir la participación de todo el grupo
- Acabar con los miedos que un niño pueda tener dentro del agua y necesite ayuda del monitor
- Conseguir que aprendan la actividad utilizando temáticas o recursos que sirvan para esas edades.
- Adaptación de las actividades teniendo en cuenta que son edades más tempranas

## EDADES 10 a 13

- Respeto entre todos los compañeros.
- Conseguir los objetivos de la animación y diversión en todas las actividades con una finalidad lúdica.
- Adaptar las actividades conociendo las edades de los niños y sus gustos.
- Entender la agrupación de los niños teniendo en cuenta que a esas edades vienen ya con sus amigos más cercanos.
- Escucha más activa y que aprendan de sus errores y consigan corregirlos con el tiempo de realización de cada actividad.

## EDADES 14 A 17

- Respeto entre todos los compañeros.
- Ayuda entre todos los compañeros.
- Aprender de sus propios errores y consigan corregirlos.
- Dejar más libertad para que puedan conseguir roles entre los compañeros.
- Aprendizaje lúdico en todas las actividades.
- Conseguir que estas actividades no sean para competir sino para aprender uno de los otros.

## EDADES + 18 AÑOS

- Respeto entre todos los compañeros
- Aprendizaje lúdico y más físico en todas las actividades
- Más actividades físicas-deportivas que lúdicas teniendo en cuenta son edades que son más adultas.
- Conseguir todos los objetivos de cada actividad
- Conseguir positivismo en cada actividad
- Conseguir que estas actividades no sean para competir sino para aprender uno de los otros.
- Conseguir que los horarios sean más flexibles con la vida diaria de cada persona.



# CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES 2022



PISCINA MUNICIPAL

C.D. "Agustín Ramos Guija"

MES	FECHA	ACTIVIDAD
JULIO	Lunes 4	AQUA DANCE
JULIO	Jueves 7	AQUA FIT
JULIO	Lunes 11	AQUA BOX
JULIO	Jueves 14	AQUA GYM
JULIO	Lunes 18	AQUA DANCE
JULIO	Jueves 21	AQUA FIT
JULIO	Lunes 25	AQUA BOX
JULIO	Jueves 28	AQUA GYM
AGOSTO	Lunes 1	AQUA DANCE
AGOSTO	Jueves 4	AQUA FIT
AGOSTO	Lunes 8	AQUABOX
AGOSTO	Jueves 11	HINCHABLES



17.30h a 18.30h



# CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES 2022



PISCINA MUNICIPAL

“Parque del Príncipe”

MES	FECHA	ACTIVIDAD
JULIO	Martes 5	AQUA DANCE
JULIO	Viernes 8	AQUA FIT
JULIO	Martes 12	AQUA BOX
JULIO	Viernes 15	AQUA GYM
JULIO	Martes 19	AQUA DANCE
JULIO	Viernes 22	AQUA FIT
JULIO	Martes 26	AQUA BOX
JULIO	Viernes 29	AQUA GYM
AGOSTO	Martes 2	AQUA DANCE
AGOSTO	Viernes 5	AQUA FIT
AGOSTO	Martes 9	AQUA BOX
AGOSTO	Viernes 12	HINCHABLES



17.30h a 18.30h



[www.piscinascaceres.caceressiemprelimpio.es](http://www.piscinascaceres.caceressiemprelimpio.es)  
[piscinas@grupo-cys.com](mailto:piscinas@grupo-cys.com)





# CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES 2022



PISCINA MUNICIPAL

San Jorge (Pinilla)

MES	FECHA	ACTIVIDAD
JULIO	Miércoles 6	AQUA DANCE
JULIO	Sábado 9	AQUA FIT
JULIO	Miércoles 13	AQUA BOX
JULIO	Sábado 16	AQUA GYM
JULIO	Miércoles 20	AQUA DANCE
JULIO	Sábado 23	AQUA FIT
JULIO	Miércoles 27	AQUA BOX
JULIO	Sábado 30	AQUA GYM
AGOSTO	Miércoles 3	AQUA DANCE
AGOSTO	Sábado 6	AQUA FIT
AGOSTO	Miércoles 10	AQUA BOX
AGOSTO	Sábado 13	HINCHABLES



17.30h a 18.30h



# CURSOS DE NATACIÓN



La concejalía de Deporte ha organizado cursos de natación para niños y niñas, jóvenes y personas adultas, que se desarrollarán en tres de las piscinas municipales de la ciudad:

**Parque del Príncipe,  
"San Jorge" (Pinilla)  
C.D. "Agustín Ramos Guija" (Cáceres "El Viejo")**

**Fecha:** Del 4 de julio al 29 de agosto

**Horarios:** Mañanas de 10.30h a 11.30h  
Tardes de 21.00h a 22.00h

**Grupos:** Pre-infantil (3-5 años)  
Infantil (6-10 años)  
Juvenil 11-15 años  
Adultos (Desde los 16 años)

**Periodos:** 24 a 15 julio  
18 a 29 julio  
1 a 12 de agosto  
16 a 29 de agosto

**Tarifa:** 16€ por periodo

Bonificaciones:

- 50% para familias numerosas que lo acrediten mediante el título correspondiente en vigor.
- 100% para alumnado que acredite la situación de desempleo de ambos progenitores.

El Instituto Municipal de Deporte reservará hasta un máximo del 15% de plazas, para su asignación directa al alumnado que acrediten las condiciones de exención de pago, siempre que presente toda la documentación requerida con anterioridad al 17 de junio.

**Periodo de pre-inscripción:** Del 1 al 20 de junio

**Sorteo de plazas:**

22 de junio (10:00 horas) con todas las preinscripciones recibidas.

**Plazas libres:**

29 de junio, para las que queden libres tras la preinscripción.

Las personas interesadas podrán inscribirse directamente.

Las inscripciones pueden realizarse online en la dirección:

<https://deporte.ayto-caceres.es/CronosWeb/Login>

O en las oficinas del IMD (Lunes a viernes, de 9.30h a 13.30h)

Más información 927 627 506 / 927 627 507

[concejalía.deporte@ayto-caceres.es](mailto:concejalía.deporte@ayto-caceres.es)



[www.piscinascaceres.caceressiemprelimpio.es](http://www.piscinascaceres.caceressiemprelimpio.es)  
[piscinas@grupo-cys.com](http://piscinas@grupo-cys.com)

