



ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VIII TEMPORADA (2011 – 2012)

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: DEL 12 AL 16 DE SEPTIEMBRE por riguroso orden de inscripción hasta completar las plazas ofertadas, **las plazas son limitadas**, todo/aquel/la que no tenga plaza será inscrito en una lista de espera, en horario de 10 a 12:30 horas.

DOCUMENTACIÓN A APORTAR: Una fotografía, fotocopia del certificado de discapacidad, **certificado médico de estar apto para realizar actividad físico-deportiva y fotocopia del número de cuenta**, los de otros años solamente lo que está en negrita.

El pago será bimensual, el primero de ellos se realizará en metálico al formalizar la inscripción y los restantes, bien se realizarán mediante domiciliación bancaria o en el lugar que se habilite en la instalación.

Las actividades serán de **dos o tres días**, tal y como se fijan, según a la actividad a la que se inscriba.

Para causar baja se deberá de avisar con **15 días de antelación**.

Los recibos devueltos tendrán un coste adicional de 3 €.

Tenemos previsto que la actividad comience **17 de octubre**, debido a las obras que se están desarrollando en la instalación de Lepanto. **LA PISCINA DONDE SE REALIZARÁN LAS ACTIVIDADES SEGUIRÁ SIENDO LA DE LEPANTO.**

LUGAR DE INSCRIPCIÓN: Sede Federación Andaluza de Deportes de Discapacitados Físicos
Avda. del Mediterráneo S/N
(Colegios Provinciales Parque Figueroa) (Frente a Supermercado Piedra)

TELEFONO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO: 606 437 909 – 699 317 316 – 957 467 408

ORGANIZAN: Club Fideas de Natación para Discapacitados, Delegación en Córdoba de la Federación Andaluza de Deportes de Discapacitados Físicos y el Instituto Municipal de Deportes de Córdoba.

ACTIVIDADES

HORARIO DE MAÑANAS (MARTES Y JUEVES 8 sesiones mes)

V.E.	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS	
	11:45-12:30	HIDROTERAPIA (2 PLAZAS)	GIMNASIA ACUÁTICA (15 PLAZAS)
CALLE 8	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS	
	12:30-13:15	ESCUELA DE ESPALDA (8 PLAZAS)	
CALLE 7	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS	
	12:30-13:15	NATACIÓN DEPORTIVA ADULTOS (8 PLAZAS)	



HORARIO DE TARDES

LUNES-MIÉRCOLES-VIERNES (12 sesiones mes)

CALLE 8	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS		
	17-17:45	APRENDIZAJE INFANTIL (4 PLAZAS)	ESCUELA II (5 PLAZAS)	
17:45-18:30	ESCUELA I (4PLAZAS)	ESCUELA II (5 PLAZAS)		
18:30-19:15	HIDRO GRUPOS REDUCIDOS (5 PLAZAS)			
19:15-20	ESCUELA NIVEL III-IV (10 PLAZAS)			
CALLE 7	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS		
	17-18	ESCUELA III (10 PLAZAS)		
18-19	ESCUELA IV (10 PLAZAS)			
V.E.	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS		
	19-15-20	APRENDIZAJE INFANTIL (5 PLAZAS)	HIDRO (2 PLAZAS)	MATRONATACIÓN-ESTIMULACIÓPN PRECOZ (6 PLAZAS)

MARTES-JUEVES (8 sesiones mes)

CALLE 8	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS		
	17-17:45	APRENDIZAJE INFANTIL (4 PLAZAS)	ESCUELA II (5 PLAZAS)	
17:45-18:30	HIDRO GRUPOS REDUCIDOS (5 PLAZAS)			
18:30-19:15	HIDRO GRUPOS REDUCIDOS (5 PLAZAS)			
19:15-20	ESCUELA DE ESPALDA (10 PLAZAS)			
CALLE 7	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS		
	17-17:45	ESCUELA II (10 PLAZAS)		
17:45-18:30	ESCUELA III (10 PLAZAS)			
18:30-19:15	ESCUELA IV (10 PLAZAS)			
19:15-20	NATACIÓN DEPORTIVA ADULTOS (10 PLAZAS)			
V.E.	HORARIO	ACTIVIDAD Y PLAZAS		
	19-15-20	APRENDIZAJE INFANTIL (7 PLAZAS)	HIDRO (2 PLAZAS)	MATRONATACIÓN-ESTIMULACIÓPN PRECOZ (6 PLAZAS)

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Estimulación precoz y Matronatación:	Nuestro objetivo fundamental es utilizar el medio acuático para despertar a los pequeños al mundo de las percepciones: propioceptivas, espaciales y temporales, desarrollar la percepción visual, auditiva y táctil, tonificación y control en la coordinación de los segmentos corporales. La organización es grupal: Alumnado-padres con un profesor.
Aprendizaje Infantil:	son actividades dirigidas a la consecución de los objetivos propios de la iniciación en el medio acuático: controlar el cuerpo en flotación, coordinar la respiración libre y ajustada a acciones, realizar desplazamientos, controlar el cuerpo en las zambullidas y en acciones básicas de giros.
Escuela acuática:	Para estar en estos grupos los niños ya deben mantenerse a flote en la superficie, realizar zambullidas y hacer inmersiones. Los objetivos de esta actividad van dirigidos al dominio del medio acuático para encaminarles al aprendizaje de los estilos de nado, los virajes y las salidas; así como a la iniciación en contenidos básicos de la natación. Para ello crearemos cuatro niveles desde el más básico al más complejo (Nivel I, II, III y IV).
Hidroterapia	Es una actividad encaminada a mejorar los miembros afectados, desarrollar la coordinación de todos los segmentos corporales, el tono y habilidades acuáticas básicas. Coordinar la respiración, desarrollar la relajación global y segmentaria, desarrollar la flexibilidad y la fuerza polarizando la atención en los miembros afectados, mejorar la resistencia psicológica ante esfuerzos continuos y crear actitudes positivas ante la superación de obstáculos, mejoras personales y aumentar el grado de autonomía. Esta actividad es alumno/técnico (profesor especializado) y se desarrolla en vaso de enseñanza y vaso polivalente, dependiendo del grado de afectación.
Escuela de Espalda:	Todos los alumnos de esta actividad son autónomos y los objetivos serán conocer, ejecutar e interiorizar ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, acciones y posiciones del tono de acción y de posición, técnicas de relajación, coordinación en acciones cotidianas y no cotidianas procurando transferir todos estos aprendizajes al medio terrestre.
Natación Deportiva Adultos:	El objetivo de esta actividad es la práctica de la natación como objetivo recreativo y saludable, por lo que se trabaja el dominio de los estilos de nado, salidas y virajes, controlar impulsos, deslizamientos e inmersiones, desarrollar la comunicación y expresión corporal y gestual, desarrollar la resistencia psicológica ante esfuerzos continuos y crear actitudes positivas ante superación de obstáculos y mejoras personales, aumentar el grado de autonomía y trabajar por parejas y pequeños grupos en juegos cooperativos.
Gimnasia Acuática:	La Gimnasia Acuática es una de las mejores opciones, para personas de todas las edades e incluso para poblaciones especiales. No se trata de moverse dentro del agua realizando movimientos en forma bailada, como si se tratara de una clase de "aeróbica mojada". Es mucho más que eso. Se trata de realizar movimientos utilizando la presión del agua en todo momento y por supuesto sus propiedades. La posición de las manos es fundamental para realizar bien los empujes ya que va variando dependiendo de los movimientos, especialmente cuando se están trabajando ejercicios en los que no se utiliza elementos. La posición del tronco es casi siempre vertical, esta puede variar llegando a estar a nivel de la superficie en ejercicios marcados por el docente para bloquear y evitar molestias en la zona lumbar.

PRECIOS ACTIVIDADES ACUÁTICAS BIMENSUALMENTE HASTA DICIEMBRE 2011

ACTIVIDAD/SESION	Nº SESIONES MES	DÍAS	CUOTA ALUMNO	ESPACIO
ESTIMULACION PRECOZ/MATRONATACIÓN	8	MARTES- JUEVES	38,60 €	V.E
ESTIMULACION PRECOZ/MATRONATACIÓN	12	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	56,20 €	V.E
HIDROTERAPIA	8	MARTES- JUEVES	38,60 €	V.E
HIDROTERAPIA	12	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	56,20 €	V.E
HIDROTERAPIA	8	MARTES- JUEVES	38,60 €	CALLE
HIDROTERAPIA	12	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	56,20 €	CALLE
APRENDIZAJE INFANTIL	8	MARTES- JUEVES	38,60 €	V.E.
APRENDIZAJE INFANTIL	12	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	56,20 €	V.E.
APRENDIZAJE INFANTIL	8	MARTES- JUEVES	28,80 €	CALLE
APRENDIZAJE INFANTIL	12	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	42,20 €	CALLE
ESCUELA 1	8	MARTES- JUEVES	28,80 €	CALLE
ESCUELA 1	12	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	42,20 €	CALLE
ESCUELA 2, 3 Y4	8	MARTES- JUEVES	28,80 €	CALLE
ESCUELA 3 Y4	12 (1 h)	LUNES- MIÉRCOLES- VIERNES	56,20 €	CALLE
NATACIÓN DEPORTIVA ADULTOS	8	MARTES- JUEVES	28,80 €	CALLE
GIMNASIA ACUÁTICA	8	MARTES- JUEVES	38,60 €	V.E.

Al realizar la inscripción habrá que abonar la cantidad de **20 €**, en concepto de seguro de la actividad, obligatorio para participar en actividades de la Delegación en Córdoba de la F.A.D.D.F.

Los precios se modificarán a primero de enero de 2012.