



**Talleres dirigidos a  
Padres y Madres del  
Colegio San  
Buenaventura  
Capuchinos de Murcia**

**2021/2022**

# TALLERES y DESARROLLO

Los talleres que se ofertan, serán dirigidos por profesionales del ámbito del deporte con especialidad en las sesiones que se desarrollen.

## **TALLERES DEPORTIVOS:**

### **1. Acondicionamiento físico.**

El Acondicionamiento Físico consiste en un entrenamiento mediante el cual se desarrollan las capacidades y habilidades físicas necesarias tanto para la salud como para la actividad deportiva.

El entrenamiento debe ser lo más integral posible para así lograr un desarrollo de todos y cada uno de los músculos y articulaciones y, por tanto, obtener un posterior y óptimo rendimiento general.

### **2. CROSSFIT**

El CrossFit se define como un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad. Esto significa que nos valemos de una gran cantidad de ejercicios y disciplinas deportivas (gimnasia, halterofilia, carrera...), de entre las cuales seleccionamos técnicas o movimientos aplicables a la vida diaria y los combinamos de muchas formas diferentes en entrenamientos intensos, resultando no solo una experiencia exigente durante la cual el carácter lúdico y la camaradería cobran un papel primordial, sino también **un programa insuperable para desarrollar las diez capacidades físicas generales**: resistencia cardiovascular,

resistencia energética, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

### **3. PILATES**

Pilates es un método que se utiliza para entrenar a partir de la combinación de diversas disciplinas, como el yoga y la gimnasia. Su nombre hace referencia a Joseph Hubertus Pilates (1883–1967), el modelo, deportista, enfermero y estudioso de las cuestiones corporales que desarrolló este sistema.

El método Pilates, bautizado por su creador como controlología, se basa en ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los músculos a través de una sucesión de movimientos fluidos. Su esencia radica en la utilización del cerebro y la respiración para el control del cuerpo, fomentando el equilibrio.

### **4. YOGA**

Yoga se denomina al conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico, mental y espiritual, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo y mente.

### **5. ZUMBA**

Zumba es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los deportistas.

La clave para que los deportistas pierdan peso (en una clase pueden eliminar 1.500 calorías) está en que durante los 60 minutos que dura una sesión mezcla ritmos rápidos y lentos con series de ejercicios, con lo que, además el deportista tonifica la musculatura. Las clases de zumba están dirigidas a todas las personas, independientemente de su sexo o edad y no requiere una preparación previa.

## **6. CORE**

El término CORE es amplio a propósito, para incluir todos los músculos de la región central del cuerpo. Los músculos del Core para Boyle incluyen:

- Recto del abdomen (músculo abdominal);
- Transverso del abdomen (músculo abdominal);
- Músculos multifidos (músculos de la espalda);
- Oblicuos externo e interno (músculos abdominales);
- Cuadrado lumbar (un músculo de la zona de los riñones);
- Erectores de la columna (músculos de la espalda);
- Glúteos, isquiosurales y grupos rotadores de la cadera (que cruzan la articulación de la cadera) (Boyle, 2016).

## **7. INGLÉS**

Para valorar el punto de partida para impartir los contenidos a desarrollar en las sesiones del taller, el/la teacher realizará una prueba de nivel a los asistentes. Se desarrollarán sesiones para un aprendizaje individualizado en la medida de lo posible.

Los talleres deportivos se desarrollarán en el pabellón o patio del propio centro educativo. El taller de inglés se impartirá en una aula del centro habilitada para ello.

# HORARIOS E INSCRIPCIONES

## MADRES Y PADRES

<u>Día/hora</u>	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
16:00 a 17:00 h.	Crossfit	Zumba	Crossfit	Zumba	Ac. físico
17:00 a 18:00 h.	Pilates	Yoga	Pilates	Yoga	Core

16:00 a 17:00 h.	Inglés 1	Inglés 2	Inglés 1	Inglés 2	
17:00 a 18:00 h.	Inglés 2	Inglés 1	Inglés 2	Inglés 1	

\*Puede sufrir modificación.

1. **Fecha de inicio para presentar inscripciones:** Desde el mes de octubre en adelante (posibilidad de inscripción a lo largo del curso si quedan plazas vacantes). Plazas limitadas hasta completar grupo/s.
2. Grupos de 15 padres por monitor (según protocolo). Mínimo de inscripciones para sacar grupo 8 padres.
3. Para realizar la inscripción, deberán cumplimentar la ficha de inscripción que se encuentra en secretaría del centro, pagina web del centro o solicitándola enviando un correo electrónico a **[pmafsport@gmail.com](mailto:pmafsport@gmail.com)**
4. Una vez cumplimentada la ficha de inscripción, enviarla junto al justificante de pago bancario a la dirección de correo: **[pmafsport@gmail.com](mailto:pmafsport@gmail.com)** indicando en el asunto del mail y en el concepto del justificante bancario: **“Nombre del taller a desarrollar + nombre y apellidos del interesado/a, + mes de pago.**

## Opciones y cuotas:

- **OPCIÓN 1:** Dos días a la semana:
  - Pilates: 40.-€
  - Zumba: 40.-€
  - Yoga: 40.-€
  - Crossfit: 40.-€
  - Inglés: 40.-€
  - Si se inscriben a dos talleres de la opción 1, la cuota será de 70.-€ (lunes y miércoles o martes y jueves).
  -
- **OPCIÓN 2:** Un día a la semana:
  - Acondicionamiento físico: 25.-€
  - Core: 25.-€
- **OPCIÓN 3:** De lunes a jueves de 16 a 17 o de 17 a 18 horas: 70.-€
- **OPCIÓN 4:** De lunes a viernes de 16 a 17 o de 17 a 18 horas: 95.-€
- **OPCIÓN 5:** De lunes a viernes de 16 a 18 horas: 185.-€
  - Para familias numerosas se realizará un descuento del 10%.
  - Si se inscriben el padre y la madre, se realizará un descuento del 10% de la suma de ambas cuotas.

Para completar inscripción, enviar ficha de inscripción junto al justificante de pago bancario a la dirección de correo electrónico indicando: **“Nombre de la actividad a desarrollar + nombre y apellidos del interesado/a, + mes de pago.**

- Los pagos se realizarán del 1 al 5 de cada mes, mediante ingreso o transferencia bancaria. El número de cuenta está especificado en la ficha de inscripción.

**Para cualquier duda o consulta contacten en:**

**636 571 417**

**[pmafsport@gmail.com](mailto:pmafsport@gmail.com)**

**¡LES ESPERAMOS!**