



## FICHA PIDA ATLETISMO/ ZUMBA

### INSTALACIÓN: CIAT

**ESPACIOS:** Campo de fútbol y zona anexa asfaltada.

**NECESIDADES:** Ambulancia, transporte y reserva de aparcamiento adaptado.

**MONTAJE:** Los monitores deberán llevar y preparar el material e instalaciones para el desarrollo de la actividad, así como el montaje de aquellos soportes publicitarios (banderas, lonas, cuñas).

**ACOGIDA:** Los monitores deberán recibir a los deportistas a la llegada al centro y acompañarlos hasta la zona donde se desarrollará la actividad dividiendo a los centros según actividad elegida y siempre de forma proporcional en caso de elegir las dos.

**DESPEDIDA:** Los monitores acompañaran a los deportistas hasta el transporte saliendo al exterior solo el centro cuya guagua este ya esperando para evitar un gran número de deportistas en la calle.

**DESMONTAJE:** Los monitores deberán retirar el material, así como el desmontar aquellos soportes publicitarios utilizados para la actividad.

<b>FICHA PIDA ATLETISMO/ ZUMBA</b>
<b>DURACIÓN:</b> 2 horas.
<b>Nº DE DEPORTISTAS POR SESIÓN:</b> 120 por jornada.
<b>Nº DE MONITORES:</b> 2 en zumba, 5 en atletismo y un responsable.
<b>RATIO POR DEPORTISTA:</b> <b>Zumba:</b> 1 monitor cada 30 / <b>Atletismo:</b> 1 monitor cada 12
<b>Nº DE ASISTENTES POR JORNADA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zumba:</b> Zona acotada alrededor de escenario portátil: <b>+/- 60 deportistas por jornada pudiendo unirse el grupo completo de 120.</b></li> <li>• <b>Atletismo:</b> Zona lanzamiento marcada con cintas delimitadoras, zona carrera delimitadas con conos: <b>+/- 60 deportistas</b></li> </ul>
<b>INSTALACIONES:</b> Cancha de fútbol y zona asfaltada anexa.
<b>MATERIAL:</b> <b>Zumba:</b> Escenario, equipo de música, extensible eléctrico. / <b>Atletismo:</b> Conos, cintas delimitadoras, indiacas, jabalinas de foam, testigos y bolas de petanca de agua.
<b>MATERIAL EXTRA:</b> Carpas para facilitar sombra a deportistas con discapacidad severa.
<b>EQUIPACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obligatorio:</b> Calzado deportivo, ropa deportiva o cómoda.</li> <li>• <b>Recomendado:</b> Gorra, protector solar, gafas de sol.</li> </ul>
<b>OBJETIVO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zumba:</b> Mejorar la coordinación, la autoestima, habilidades sociales.</li> <li>• <b>Atletismo:</b> Mejorar la condición física, la autoestima, la capacidad de superación y de los valores de la competición.</li> </ul>
<b>MODALIDADES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atletismo:</b> Se organizarán los deportistas para competir en similares condiciones físicas para llevar a cabo carreras, lanzamientos y saltos.</li> <li>• <b>Zumba:</b> Se realizarán sesiones de 30 min con pausas de 10 min donde todos juntos aprenderemos desde pasos básicos hasta coreografías acordes al Pida.</li> </ul>
<b>DESARROLLO:</b> Desde las 10:00 a 12:00 h. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Atletismo:</b> Se organizarán carreras de 25-50m (individuales y relevos), lanzamiento de indiaca, jabalina de foam y pesos con bolas de petanca de agua.</li> <li>• <b>Zumba:</b> La música les guiará desde un principio para ir aprendiendo pasos básicos y acabar realizando coreografías todos juntos.</li> </ul>

**LOS MONITORES ACOMPAÑANTES DE CADA CENTRO DEBERÁN DE PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES Y LA SUPERVISIÓN DE LOS DEPORTISTAS EN LAS INSTALACIONES.**

**RATIO DE 1 MONITOR CADA 3 DEPORTISTAS DEPENDIENTES Y DE 2 MONITORES CADA 10 DEPORTISTAS AUTOSUFICIENTE.**