

FICHA PIDA ATLETISMO/ ZUMBA
INSTALACIÓN: CAMPO DE FÚTBOL EL MAYORAZGO

ESPACIOS: Campo de fútbol y zona anexa a las gradas.

NECESIDADES: Ambulancia, transporte y reserva de aparcamiento adaptado.

MONTAJE: El responsable deberá 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: El responsable deberá retirar el material, así como el desmontar aquellos soportes publicitarios utilizados para la actividad.

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

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.