

## ACTIVIDADES PADIS 2024/\_2025

### ATLETISMO

Es un deporte que abarca varias disciplinas. Aquí lo importante es superarse. Los participantes conocerán las diferentes pruebas que engloba este deporte con actividades sencillas para que se familiaricen con cada una de las disciplinas: lanzamiento de disco, de jabalina, lanzamiento de peso, salto de longitud, carreras individuales y por relevos. Lo importante es hacer actividad física y, por supuesto, pasarlo bien.

### BALONCESTO

Los participantes se organizan en diferentes grupos para realizar actividades de iniciación y familiarización con el material deportivo relacionado con el baloncesto (balones, conos y canastas). Se practican ejercicios muy sencillos por puro placer y diversión: manejo del balón, pases y lanzamientos a canasta.

### BOLA CANARIA

Este juego consiste en lanzar una bola desde una marca de partida con el objetivo de aproximarse lo más posible al boliche. Se trabajarán durante la actividad diferentes aspectos de este juego tradicional con los materiales que se emplean (pelotas, conos, petos o porterías) siempre con ejercicios sencillos y nunca con un objetivo competitivo.

### AERÓBIC LATINO

Llega la hora del baile latino para los participantes en esta actividad del PADIS. Los elementos que se utilizan son los aros, las cuerdas y los conos de colores hasta llegar a aprender una pequeña coreografía con una serie de pasos acordes a las características de cada grupo.

### DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS

Aquí está prohibido el aburrimiento. Todos los participantes se distribuyen en las diferentes postas para practicar actividades de conducción, lanzamientos, pases, relevos, coordinación, equilibrio, entre otras habilidades.

### ACTIVIDADES ACUÁTICAS

El elemento más importante en esta actividad es el agua. La idea es que los participantes experimenten con diverso material deportivo específico de la natación, como las tablas, los churros o el material de flotación. Eso sí, no es una actividad para aprender a nadar. En este caso hay un límite de usuarios: 10 por centro como máximo.

### YOGA

Esta actividad es muy recomendable especialmente para personas con trastornos motóricos importantes ya que se trabaja la movilidad, flexibilidad, respiración y relajación. Los ejercicios, muy sencillos, requieren de la participación activa de los profesionales de los centros en el caso de aquellas personas que padecen discapacidades severas y no pueden realizar los movimientos por sí mismos.

### PADDLE SURF

Se trata de una actividad de agua, en la que el participante utiliza una pala o remo para desplazarse por el agua mientras permanece de pie en una tabla de surf. Esta actividad se ejecuta con un monitor específico de apoyo y se realiza en progresión (acostado, de rodillas y de pie). Como complemento, y paralelamente, se organiza una actividad de kayak en la que se irán alternando los participantes. El límite de plazas es 10 usuarios por centro.

### ACTIVIDADES NÁUTICAS

Los participantes tienen la oportunidad de conocer diferentes modalidades como la vela, la embarcación a motor o el kayak, dependiendo de las condiciones climáticas el día de la actividad. Los monitores de los centros también tienen un papel importante en esta práctica ya que deberán ir también en la embarcación. Los participantes que deseen tomar parte activa en la navegación, es decir, manejar el timón o las diferentes velas podrán hacerlo bajo la supervisión del monitor. El límite de plazas es de 10 usuarios por centro.

### ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Nada mejor que conectar con el entorno a la vez que se realiza actividad física. Todos los centros ubicados en municipios desde Puerto de la Cruz hasta Güímar pueden solicitar esta actividad, que consiste en la realización de un sendero adaptado. El límite de plazas es de 20 usuarios por centro.

### ACTIVIDAD FÍSICA Y CABALLOS (NUEVA)

Esta actividad está dirigida por monitores especialistas en centros hípicas del norte, sur y área metropolitana. Los participantes, un máximo de cinco por centro, podrán interactuar con los caballos y se iniciarán en la disciplina de la hípica. Solo hay que cumplir dos requisitos: tener entre 12 y 65 años y no superar los 90 kilos de peso (por la salud del caballo) aunque esta actividad no está recomendada para personas en silla de ruedas o con múltiples discapacidades.