

## ACTIVIDADES CEIP PADIS 2025/2026

\*TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE PLANTEAN EN EL PROGRAMA PADIS, SE REALIZAN DESDE UNA PERSPECTIVA LÚDICO-DEPORTIVA DESCARTANDO CUALQUIER INTENCIÓN DE COMPETIR O SUPERAR A UN ADVERSARIO.

\*TODAS LAS ACTIVIDADES OFERTADAS TIENEN LÍMITE DE PLAZAS.

- **BOLA CANARIA (NO COMPETICIÓN):** El juego consiste en lanzar una bola desde una marca de partida, con el objetivo de aproximarse lo más posible a una bolita, o boliche, con el mayor número de bolas disponibles del propio equipo. Los deportistas actúan a turno, decidiendo qué componente del equipo debe lanzar. En la práctica lúdico-deportiva se harán actividades donde se trabajen los diferentes aspectos de este juego o deporte. Se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades de iniciación y familiarización con material deportivo de bola canaria (pelotas, conos, petos, aros...) por placer y diversión. Ejercicios muy sencillos de acorde a la diversidad del grupo (ejercicios de puntería, distancia, ejercicios de aproximación, ejercicios de bochar,...). En esta actividad, los participantes que necesiten de una “**canaleta**”, la tendrán que traer **de su propio centro**.

- **EXPRESIÓN CORPORAL:** actividad dirigida de baile donde se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades de iniciación y familiarización de baile o coreografías más enfocadas a los participantes por placer y diversión. Ejercicios muy sencillos acorde a la diversidad del grupo (ejercicios sobre todo de coordinación, equilibrio, motricidad gruesa y fina,...), para finalizar con una pequeña coreografía donde se realizará una serie de pasos acordes a las características del grupo y de manera progresiva.

- **YOGA Y STRETCHING:** Se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades de iniciación y familiarización de yoga y stretching. Esta actividad es altamente recomendable para aquellos niños con trastornos motóricos importantes, ya que se trabaja mucho la movilidad, flexibilidad, respiración y relajación. Se realizarán ejercicios muy sencillos acorde a la diversidad del grupo y será imprescindible que los profesionales de los centros participen de manera activa, ayudando a aquellos participantes con discapacidades severas que no puedan realizar los movimientos por si solos. A esta actividad, los participantes tendrán que **traer su propia esterilla** del centro o algún material que les **aisle del suelo** para poder realizar la actividad.



- **PREDEPORTE:** actividad dirigida donde se mezclarán los niños y se repartirán por las diferentes postas. Se realizarán actividades de conducción, lanzamientos, pases, relevos, coordinación, equilibrio, trabajo propioceptivo y vestibular, motricidad gruesa y fina siendo posible realizar circuitos con diferentes ejercicios.

- **ACTIVIDADES LÚDICAS ACUÁTICAS:** Se organizarán grupos de niños para realizar actividades con material deportivo de natación (tablas, churros y material de flotación) por placer y diversión. En esta actividad es imprescindible que los profesionales de los centros participen en el agua con los deportistas, ya que no es una actividad para aprender a nadar. Al igual que en otras actividades, será de carácter obligado, según normativa sanitaria, llevar **bañador deportivo, gorro y cholas propios**. (Límite de plazas: 10 usuarios máximo por centro).

- **ACTIVIDADES NÁUTICAS:** actividad donde se ejecutarán diferentes modalidades náuticas (vela, embarcación a motor, kayak,...) dependiendo de las condiciones climáticas que haya en ese momento, saliendo a navegar con monitor específico de apoyo. Los participantes que quieran tomar parte en la navegación (manejar el timón y las diferentes velas de la embarcación) con la supervisión de los monitores específicos de la actividad, lo podrán hacer. Se irán alternando los participantes en las distintas actividades, para realizar todas las posibles. En esta actividad es imprescindible que los profesionales de los centros se embarquen con los usuarios. (Límite de plazas: 10 usuarios máximo por centro).

- **ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA (NUEVA)** (Pueden hacer esta elección los municipios desde Puerto de Cruz y hasta Güimar): Dirigida por monitores especialistas, se realizarán actividades físicas en medio de la naturaleza y por senderos adaptados. Es una actividad lúdica-educativa, pues a la vez que se hace actividad física, se está en un entorno natural. (Límite de plazas: 20 usuarios máximo por centro).

