

ACTIVIDADES SECUNDARIA Y ADULTOS 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**.

- **ATLETISMO (NO COMPETICIÓN)**: deporte que alberga varias disciplinas con el fin de superarse. En la práctica lúdico-deportiva, se verá de una manera muy sencilla las diferentes pruebas de este deporte con actividades de iniciación y familiarización. Se desarrollarán una serie de postas, donde se trabajen las diferentes cualidades físicas básicas, así como los diferentes sentidos, incluido el propioceptivo y vestibular, desarrollando las siguientes pruebas: Lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de peso, salto de longitud, carreras individuales y carreras de relevos.

- **BALONCESTO (NO COMPETICIÓN)**: En la práctica lúdico-deportiva se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades de iniciación y familiarización con material deportivo de baloncesto (balones, conos y canastas) por placer y diversión. Ejercicios muy sencillos de acorde a la diversidad del grupo (ejercicios de conducción, pases y lanzamiento a canasta).

- **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 acorde a la diversidad del grupo (ejercicios de puntería, distancia, ejercicios de aproximación, ejercicios de bochar,...). A esta actividad, los participantes que necesiten de una **"canaleta"**, la tendrán que **traer de su propio centro**.

- **AERÓBIC LATINO**: actividad dirigida de baile latino donde se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades de iniciación y familiarización con material deportivo de aeróbic latino (aros, cuerdas, conos de colores,...) 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 de acorde a las características del grupo y de manera progresiva.

- **YOGA Y STRECHING:** Se organizarán grupos para realizar actividades de iniciación y familiarización de Yoga y Pilates. Esta actividad es altamente recomendable a aquellas personas con trastorno motor importante, ya que se trabaja mucho la movilidad, flexibilidad, respiración y relajación. Se realizarán ejercicios sencillos ajustados a la diversidad del grupo. Será imprescindible que los profesionales de los centros participen de manera activa, ayudando a aquellos participantes con discapacidades severas y que no puedan realizar los movimientos por si solos. Los participantes tendrán que **traer esterilla propia**, o algún material que les aisle del suelo.

- **DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS:** actividad dirigida donde se mezclarán los participantes y se repartirán por las diferentes postas. Se realizarán actividades de conducción, lanzamientos, pases, relevos, coordinación, equilibrio, trabajo propioceptivo y vestibular, siendo posible realizar circuitos con diferentes ejercicios.

- **ACTIVIDADES ACUÁTICAS:** Se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades con material deportivo de natación (tablas, churros y material de flotación) por placer y diversión. Será 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).

- **PADDLE SURF:** es una forma de deslizamiento en la que el navegante 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), no obstante, los profesionales de los centros tienen que participar activamente en la actividad. También como actividad complementaria y paralela se realizarán actividades en kayak y se irán alternando los participantes para realizar ambas actividades. (Límite de plazas: 10 usuarios max. 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 diferentes actividades, para realizar todas las posibles. (Límite de plazas: 10 usuarios máximo por centro). Será imprescindible que los profesionales de los centros se embarquen con los participantes.



- **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. Se trata de 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).

- **ACTIVIDAD FÍSICA Y CABALLOS:** Dirigida por monitores especialista y en centros hípicos de las 3 zonas (zona norte, zona sur y zona metropolitana). Se realizará actividad física con caballos e iniciación a la hípica. Los participantes podrán interactuar con caballos mientras se hace actividad física, desde un punto de vista lúdico-educativo. Esta actividad va dirigida a aquellos deportistas de edades comprendidas entre los 12 y los 65 años y que no superen los 90 kg de peso. No recomendado para perfiles en silla de ruedas o pluridiscapacidades (si hubiera duda con el perfil, deberá contactar con la organización llamando al teléfono 685442296). (Límite de plazas: 10 usuarios máximo por centro).

