

A close-up, action shot of a swimmer in a pool. The swimmer is wearing a silver swim cap and a red nose clip. Their right leg is bent and kicked upwards, creating a large splash of water. The water is a vibrant blue, and the background is slightly blurred, showing the pool's edge and some lane lines.

PADIS

**ACTIVIDADES SECUNDARIA
Y ADULTOS 2026-2027**

ACTIVIDADES PADIS

→ 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*

*En el caso de que no haya plazas en las actividades elegidas, la coordinación se pondrá en contacto con el centro.

01. 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.

02. 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).

03. 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 y las 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 bochar, ...).

→ A esta actividad, los y las participantes que necesiten de una **"canaleta"**, la tendrán que traer de su propio centro.

04. 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 de 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.

05. YOGA Y STRECHING

Se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades de iniciación y familiarización de yoga y pilates. Esta actividad es altamente recomendable a aquellas personas con trastornos motóricos importantes ya que se trabaja mucho la movilidad, flexibilidad, respiración y relajación. Se realizarán ejercicios muy sencillos de acorde a la diversidad del grupo y es imprescindible que los y las profesionales de los centros participen de manera activa ayudando a aquellos/as participantes con discapacidades severas y no puedan realizar los movimientos por si solos.

→ A esta actividad, los y las participantes tendrán que traer de su propia **esterilla** del centro o algún material que les aisle del suelo a la hora de realizar la actividad.

06. DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS

Actividad dirigida donde se mezclarán los y las 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.

07. 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. En esta actividad es imprescindible que los y las profesionales de los centros se metan en el agua con los deportistas, ya que no es una actividad para aprender a nadar, al igual que es **de carácter obligado por normativa de sanidad llevar desde el centro u hogares el bañador deportivo, gorro y cholas**.

→ Límite de plazas: **15 usuarios máximo por centro**. Si se exceden en participantes y quieren realizar dicha actividad, contactar con la coordinación para ver posibilidad de elección.

08. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA

Pueden hacer esta elección municipios desde Puerto de la Cruz hasta Güímar

Actividad dirigida por monitores especialista, donde se realizará actividades físicas en la naturaleza por senderos adaptados, desde un punto de vista lúdico-educativo a la vez que se hace actividad física en un entorno natural.

→ Límite de plazas: **20 usuarios máximo por centro**. Si se exceden en participantes y quieren realizar dicha actividad, contactar con la coordinación para ver posibilidad de elección.

09. FÚTBOL SALA

NO COMPETICIÓN | NUEVA

Se organizarán grupos de deportistas para realizar actividades de fútbol sala de iniciación y familiarización con material deportivo (balones, conos, petos, porterías...) por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario. Ejercicios muy sencillos de acorde a la diversidad del grupo (ejercicios de conducción, pases y tiro a portería).

10. TENIS

NO COMPETICIÓN | NUEVA

Deporte de raqueta de cooperación-oposición entre dos o cuatro jugadores que se enfrentan a otra jugador o pareja en un espacio cerrado delimitado, separados por una red. En la práctica lúdico-deportiva se verá de una manera muy sencilla y en progresión, los golpes principales de este deporte con diferentes actividades de iniciación y familiarización.

→ Límite de plazas: **10 usuarios máximo por centro**. Si se exceden en participantes y quieren realizar dicha actividad, contactar con la coordinación para ver posibilidad de elección.

11. ACTIVIDADES NÁUTICAS

ESPECÍFICA

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 y las 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 realizar. Se irán alternando los y las participantes en las diferentes actividades, para realizar todas las posibles. En esta actividad **es imprescindible que los y las profesionales de los centros se metan en las embarcaciones con los usuarios/as.**

→ Límite de plazas: **15 usuarios máximo por centro.** Si se exceden por 1 o 2 participantes contactar con la coordinación para ver posibilidad de elección.

12. PADDLE SURF

ESPECÍFICA

Es una forma de deslizamiento en la que el/la 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 y las 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 y las participantes para realizar ambas actividades.

→ Límite de plazas: **15 usuarios máximo por centro.** Si se exceden en participantes y quieren realizar dicha actividad, contactar con la coordinación para ver posibilidad de elección.

13. ACTIVIDAD FÍSICA Y CABALLOS

ESPECÍFICA

Actividad dirigida por monitores especialista y en centros hípicos de las 3 zonas (zona norte, zona sur y zona metropolitana), donde se realizará actividad física con caballos o una iniciación a la hípica, donde los y las participantes podrán interactuar con caballos mientras se hace actividad física, desde un punto de vista lúdico-educativo. Esta actividad va dirigida a aquellos/aquellas deportistas de edades comprendidas entre los **16 y los 65 años y que no superen los 90 kg de peso. No recomendado a perfiles en silla de ruedas o pluridiscapacidades.**

Si hay dudas con los perfiles que se pueden apuntar a la actividad, contactar al 685442296

→ Límite de plazas: **15 usuarios máximo por centro.** Si se exceden en participantes y quieren realizar dicha actividad, contactar con la coordinación para ver posibilidad de elección.