

RESUMEN DEL PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL SERVICIO DE DEPORTES DE LA COMARCA DE SOBRARBE.

1.- INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual se siente cada vez más la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos que relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y una mejora de la calidad de vida. Al hombre del siglo XXI le resulta imprescindible la ejercitación del cuerpo si no quiere ver atrofiadas prematuramente muchas de sus funciones y capacidades corporales. Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno. Por tanto, el desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de las personas de aquellas enseñanzas que van a potenciar el desarrollo de sus capacidades y habilidades motrices, profundizando en el conocimiento de esta conducta como organización significativa del comportamiento humano y asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y su movimientos.

Por otra parte, la escasa actividad corporal desplegada en el actual ritmo de vida (desplazamientos en vehículos, sustitución de los trabajos realizados directamente por el hombre por trabajos de máquinas apropiadas, viviendas con espacios muy reducidos, reducción progresiva del tiempo de ocio, etc.) conduce a que cada vez se dé mayor importancia a las actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de mantenimiento de ocupación del tiempo libre. El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que centramos nuestro PAD.

Las líneas de actuación o las orientaciones hacia las que se dirigen nuestras sesiones las podemos concretar en:

Educación en el cuidado del cuerpo y de la salud.

Educación para la mejora de nuestra actitud corporal y toma de conciencia de hábitos posturales negativos.

Educación para la mejora de nuestra forma física.

Educación de la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas.

2.- ANÁLISIS DEL ENTORNO

Sobrarbe es una de las diez comarcas de la provincia de Huesca, abarca 2.202 kilómetros cuadrados de Pirineo Central y sierras del prepirineo, así como la cuenca del río Ara y la cabecera del Cinca con sus afluentes.

La Comarca de Sobrarbe, que coincide con la delimitación comarcal establecida por la Ley 8/96 del Gobierno de Aragón, está situada en la parte nororiental de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Dicha delimitación comarcal determinó los 19 municipios que conforman el Sobrarbe y que incluyen aproximadamente 150 núcleos habitados

Los municipios de Sobrarbe son los siguientes:

Abizanda, aínsa-Sobrarbe, Bárcabo, Bielsa, Boltaña, Broto, Fanlo, Fiscal, La Fueva, Gistaín, Labuerda, Laspuña, Palo, Plan, Puértolas, El Pueyo de Araguás, San Juan de Plan, Tella-Sin y Torla.

3.- PROGRAMACIÓN.

Dentro de la programación elaborada por el Servicio Comarcal de Deportes se tienen en cuenta los siguientes apartados:

3.1 Objetivos Generales:

3.1.1- Los que aparecen reflejados en el artículo 10 del Deporte de la Ley 23/2001 de medidas de Comarcalización en lo relativo al deporte, instalaciones, equipamientos y competiciones deportivas.

3.1.2.-Los específicos del programa de actividades deportivas como la creación de hábitos estables de actividad física para que la población de esta comarca pueda utilizarlos en la ocupación activa de su tiempo libre.

-Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.

-Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.

-Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las condiciones físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste dominio y control corporal.

-Formarse una imagen ajustada de sí mismo, teniendo en cuenta sus capacidades, necesidades e intereses para tomar decisiones, valorando el esfuerzo necesarios para superar las dificultades y discriminando la práctica de ejercicios que inciden negativamente para la salud.

-Conocer los diferentes elementos básicos del cuerpo humano y comprender su funcionamiento, así como las consecuencias del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y la vida sana para la salud.

-Buscar motivaciones nuevas.

-Descubrir diferentes formas de actividad física.

-Interacción humana entre los componentes de los grupos.

-Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación.

-Liberarse de tensiones y DIVERTIRSE, RECREARSE.

3.2. Contenidos:

Recoge las actividades que se van a ofertar desde el Servicio Comarcal de Deportes para la consecución de los objetivos generales.

3.2.1.- En relación a la mejora de la condición física y la salud.

Trabajaremos ejercicios dirigidos a la mejora y adquisición de conceptos como:

El Calentamiento.

La condición física.

El acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. (carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos)

Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales y ejercicios posturales correctivos en posiciones de cuadrupedia, sentado, decúbito supino y prono.

Fortalecimiento de la musculatura de sostén y del CORE mediante la realización de ejercicios de movilización y contracción consciente de grupos musculares. Realización de ejercicios de movilidad articular y de fortalecimiento muscular.

Práctica de los principales ejercicios y progresiones de las principales actividades ofertadas relacionadas con el ámbito de la relajación como por ejemplo el Yoga.

3.2.2.- En relación a las Escuelas de Iniciación Deportiva y la mejora de habilidades específicas.

Los juegos y deportes. Las cualidades motrices personales

-El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.

-Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.

-Realización de actividades cooperativas encaminadas al trabajo en equipo y mejora de la socialización.

Ritmo y Expresión.

-Práctica de actividades rítmicas con soporte musical encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.

-Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.

-El tiempo y el ritmo.

-Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.

3.3.- ACTIVIDADES:

Gimnasia de Mantenimiento, Acondicionamiento Físico, Gimnasia Suave, Gerontogimnasia, Disciplinas de relajación (Yoga), Actividades rítmicas con soporte musical para adultos y niños, Psicomotricidad, Cursos de natación, Escuelas Polideportivas, Escuelas de Iniciación Deportiva al Baloncesto, Fútbol Sala y Bádminon , Tenis, Cardiobike, Spinning, Pilates, GAP.

Actividades Puntuales organizados por el SCD:

Encuentros Deportivos, Jornadas, Charlas, Crosses , Carreras populares y por montaña, Excursiones, Carreras de Orientación en BTT y a pie, pruebas de BTT, Pruebas de Descenso de Aguas Bravas, Rogaines, Campeonatos de Frontenis.