

### **ANEXO III. DEFINICIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS DEL PROGRAMA ORGANIZADO POR LAS CONCEJALÍAS DE DEPORTES Y DE FAMILIA, BIENESTAR SOCIAL E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE GRANADA (TEMPORADA 2011-2012)**

**FÚTBOL:** Enseñanza del fútbol para niños y niñas. Formación base y entrenamientos para desarrollar las capacidades y habilidades técnico-tácticas.

**GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Actividad física que se practica sin aparatos, realizando una serie de ejercicios suaves aptos para la mayoría de las personas.

**JUEGOS:** Actividad físico-deportiva, mediante juego, que pretende un dominio básico de las técnicas de diferentes actividades que se pueden practicar en una instalación y que busca estimular diversos aspectos de la motricidad. Están organizados a la medida del/la niño/a con el uso de material específico adaptado.

**MOVILIDAD SUAVE:** Este programa de Actividad física está especialmente diseñado para nuestros mayores, con el objeto de que mantengan y desarrollen sus funciones vitales, se retrasen los síntomas de envejecimiento, se favorezca la comunicación y la relación entre ellos, ocupen positivamente su tiempo de ocio y que el ejercicio físico contribuya a su autonomía.

**MULTIDEPORTE:** Actividad físico-deportiva, mediante juego, que pretende un dominio básico de las técnicas de diferentes actividades que se pueden practicar en una instalación y que busca estimular diversos aspectos de la motricidad. Están organizados a la medida del/la niño/a con el uso de material específico adaptado.

**PILATES:** Educación corporal muy completa donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura mas profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen, tanto la mente como el cuerpo.

**TAICHÍ CHUAN:** Arte marcial antiguo que consiste en ejercicios sencillos con movimientos armónicos y fluidos, coordinando en todo momento la respiración, la concentración y el equilibrio, ejercitando el cuerpo y la mente.

**TENIS DE MESA:** Actividad deportiva en la que se enseñan y aprenden los fundamentos y las técnicas básicas del tenis de mesa.

**YOGA:** Actividad en la que se realizan unas posturas o “asanas” que requieren relajación, flexibilidad y control de la respiración. Combinación de técnicas de relajación con ejercicios sincronizando la respiración mediante diferentes posiciones corporales (asanas). Mejora la movilidad articular y proporciona equilibrio físico y mental.