

BORRADOR PROGRAMA EGO THE CLUB 2018/2019

FASE I. ÁREA DE AGUA	DISCIPLINAS DEPORTIVAS DESARROLLADAS
NATACIÓN (2 días en semana)	Modulos de aprendizaje basados en el PROGRAMA NADAR ES VIDA. Programa desarrollado por la Real Federación Española de Natación para garantizar la calidad de la enseñanza de la natación en España. Está diseñado para ofrecer grandes ventajas a todas las partes que intervienen en el proceso de la enseñanza, tanto para las escuelas, como para los monitores, para los padres y sobre todo, para los niños y niñas, que son los auténticos protagonistas.
NATACIÓN (1 día en semana)	
TRIATHLON	Modulo por el cual se trata la práctica deportiva de la natación, el ciclismo y la carrera, adaptadas a las características específicas de cada individuo, éste asimilará unos conocimientos básicos sobre las técnicas específicas y habilidades de cada disciplina, produciéndose una mejora de nuestra condición y desarrollo físico. Se produce un desarrollo completo de las cualidades físicas, teniendo más fuerza, resistencia y habilidad. Puede servir también como base para otros deportes.
FASE II. ÁREA DE RAQUETA	DISCIPLINAS DEPORTIVAS DESARROLLADAS
TENIS Y PADEL GRUPOS GRANDES	Aprendizaje de las disciplinas de PADEL y TENIS en grupo de hasta 8 alumnos.
TENIS Y PADEL GRUPO REDUCIDO (1 día: solo viernes o sábado)	Aprendizaje de PADEL y TENIS en grupo de hasta 5 alumnos. Niveles de iniciación y perfeccionamiento según staff técnico del área.
TENIS Y PADEL GRUPO REDUCIDO (2 días)	Aprendizaje de PADEL y TENIS en grupo de hasta 5 alumnos. Niveles de iniciación y perfeccionamiento según staff técnico del área. Solo indicado para cuando no sea posible asistir 2 días a la semana.
PADEL COMPETICIÓN GRUPO REDUCIDO (3H/SEM)	2SESIONES DE 1,5H Y ACTIVIDAD INCLUIDA VIERNES TARDE (CADA 2 SEMANAS). PLANIFICACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A CALENDARIO DE COMPETICIÓN
FASE II. ÁREA MULTIDEPORTE	DISCIPLINAS DEPORTIVAS DESARROLLADAS
MINISPORTS	FUTBOL SALA, TENIS, EXPRESIÓN COORPORAL, BAILES COREOGRAFIADOS Y ARTES MARCIALES
FUTBOL SALA	Modulo basado en el entrenamiento físico y táctico de la disciplina en un entorno lúdico. Como objetivo se desarrollarán diferentes convivencias con equipos de la misma edad para competir divirtiéndose.
GIMNASIA RÍTMICA	Modulo basado en el entrenamiento físico y táctico de la disciplina en un entorno lúdico. Como objetivo se desarrollarán diferentes convivencias y exhibiciones en las que poder mostrar el nivel y mejoría obtenida.
PATINAJE O SKATE O VARIANTE	Aprendizaje de la disciplina de patinaje en un entorno lúdico y con el objetivo de aprender a usar los parques urbanos de patinaje, hacer rutas de patinaje, etc.
FASE III. ÁREA ACTIVIDADES DIRIGIDAS	DISCIPLINAS DEPORTIVAS DESARROLLADAS
JUNIOR FIT (DE 6 A 11 AÑOS)	Actividad trimestral definida en base a las actividades de JUMPING, ZUMBA, DRUMPSTER FITBALL Y LUDOFITBALL. Bloque comun de 30 minuts + boque de 15 minutos de evolución.
TEEN FIT (DE 12 A 17)	Actividad trimestral definida en base a las actividades de JUMPING, ZUMBA, ACTIVIDADES SHIT, BODY COMBAT, ACTS ZEN. Bloque comun de 30 minuts + boque de 15 minutos de evolución.
TOTAL DANCE	Escuela de baile que incluye disciplinas de aprendizaje como ZUMBA, BOOIAKA, LATINO, STREET DANCE, FUNKY...con el objetivo de desarrollar coerografías.
STREET WORK OUT // PARKOUR (11 a 16)	ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN MUSCULAR al arie libre como espacios públicos, parques, usando el propio cuerpo y cualquier objeto del entorno. Se incluyen dinámicas de desplzamiento con la superación de obstáculos durante el recorrido.
CROSS TEEN (DE 12 A 17)	CROSS HIT ADAPTADO A LA EDAD DE LOS PARTICIPANTES. CIRCUITOS FUNCIONALES DE ALTA INTENSIDAD.
DEPORTES DE CONTACTO (6 a 11)	Actividad trimestral definida en base a las actividades de BOXING, DEFENSA PERSONAL Y ARTES MARCIALES. Bloque comun de 30 minuts + boque de 15 minutos de evolución.
MUAY THAY (DE 12 A 17)	Actividad cuyo objetivo es el aprendizaje del ARTE MARCIAL THAIANDES. SIN PELIGRO DE GOLPEOS y con la progresión propia de los menores inscritos a la edad.
FASE III. ÁREA ZEN	DISCIPLINAS DEPORTIVAS DESARROLLADAS
EGO ZEN iniciación: (desde 8 años)	Es la práctica de diferentes estilos de yoga: con columpio, por parejas, dinámico, acrobacias cuyo objetivo es mejorar la motricidad, la atención, la inteligencia emocional y la sociabilidad de los menores.
EGO ZEN perfeccionamiento (Previa prueba de nivel)	
FASE III. AREA ENTRENAMIENTO PERSONAL	DISCIPLINAS DEPORTIVAS DESARROLLADAS
JUNIOR ELITE	Entrenamiento en grupo reducido que incluye trabajo cardiovascular y de tonificación general.
TEEN ELITE	