

# DIVERSIDAD FUNCIONAL

## CURSILLOS CON PLAZAS LIBRES 2023-2024

**Nuevas inscripciones:** Aquellos socios que no pertenezcan aún a la Sección deberán realizar el servicio de Acogida, Enlace y Apoyo, solicitándolo a [diversidadfuncional@rgcc.es](mailto:diversidadfuncional@rgcc.es), antes de formalizar su inscripción. El resto de los socios que ya han realizado el servicio de acogida pueden ponerse en contacto con la sección, indicando el cursillo que les interesa, como paso previo a realizar su inscripción según el proceso habitual.



## SALA DIVERSIDAD FUNCIONAL

Se trata de un cursillo que se realizará en la Sala de Diversidad Funcional, combinado con alguna actividad al aire libre. Se trabajará el desarrollo de aquellas habilidades necesarias para el disfrute deportivo de forma óptima. Por lo que será un paso previo para aquellos deportistas que necesiten potenciar aspectos como: equilibrio, propiocepción y desarrollo psicomotor. **Renovación Automática.**

| Código  | Cursillo          | Plazas libres | Días  | Horario       | Precio |
|---------|-------------------|---------------|-------|---------------|--------|
| 071-008 | Sala DF           | 1             | L-X-V | 17:15 – 18:00 | 35,65€ |
| 071-009 | DIVER-Explora (*) | 1             | M-J   | 17:15 – 18:00 | 23,80€ |
| 071-001 | Sala DF           | 1             | L-X   | 18:00 - 19:00 | 23,80€ |

(\*) Este cursillo está enfocado a explorar nuevos espacios de manera progresiva al mismo tiempo que se realizan ejercicios sencillos para potenciar habilidades motrices básicas.

## ATLETISMO

| Código  | Cursillo                  | Plazas libres | Días  | Horario     | Precio |
|---------|---------------------------|---------------|-------|-------------|--------|
| 071-028 | Atletismo competición (*) | 1             | L-X-V | 17:1- 18:00 | 35,65€ |
| 071-103 | Atletismo base (***)      | 1             | M-J   | 18:00-19:00 | 23,80€ |

(\*) Este cursillo está dirigido a aquellos deportistas que tengan como objetivo competir en Atletismo. Por lo que se enfocará a formar y guiar al deportista de cara a las futuras competiciones.

(\*\*\*) Este cursillo será la base para acceder al futuro cursillo de competición. Será la iniciación al atletismo para aquellos deportistas que nunca hayan realizado esta actividad.

## DIVER-ART

A través de esta actividad tenemos como objetivo que nuestros deportistas conozcan el deporte a través del arte, los juegos de mesa y las manualidades, al mismo tiempo que entrenan la motricidad fina y aprenden a identificar sensaciones. Realizarán actividades en las que se favorece el desarrollo de habilidades a nivel cognitivo, motor y sensorial.

| Código  | Cursillo  | Plazas libres | Días | Horario       | Precio |
|---------|-----------|---------------|------|---------------|--------|
| 071-030 | DIVER-Art | 2             | V    | 18:00 – 19:00 | 13,40€ |

## RUGBY INCLUSIVO

El Rugby es un deporte de equipo y el plan de formación tiene como objetivo poner las reglas al servicio de los deportistas con el fin de que tomen más decisiones, haya más participación e intervengan más veces en cada acción.

Participantes con distintos niveles de habilidades compartirán su experiencia y aprendizaje a través de recursos educativos, interactivos y accesibles para el entrenamiento.

Esta actividad se realizará en un ambiente deportivo seguro, acogedor e inclusivo.

| Código  | Cursillo        | Plazas libres | Días | Horario       | Precio |
|---------|-----------------|---------------|------|---------------|--------|
| 071-100 | Rugby Inclusivo | 3             | V    | 17:15 – 18.00 | 13,40€ |

## MOVILIDAD Y FUERZA

Cursillo deportivo enfocado a deportistas que quieran iniciarse en habilidades básicas de las diferentes modalidades deportivas. Se trabajará con ejercicios dinámicos para potenciar la fuerza, la movilidad y la coordinación necesarias en la práctica deportiva.

| Código  | Cursillo           | Plazas libres | Días | Horario     | Precio |
|---------|--------------------|---------------|------|-------------|--------|
| 071-006 | Movilidad y fuerza | 1             | M-J  | 18:00-19:00 | 23,80€ |

## DIVER-MUSIC

Baile, música y diversión para nuestros deportistas. Se realizarán coreografías y disfrutaremos de la actividad física mediante el baile en la Sala de Diversidad Funcional.

| Código  | Cursillo    | Plazas libres | Días | Horario     | Precio |
|---------|-------------|---------------|------|-------------|--------|
| 071-033 | DIVER-Music | 2             | V    | 19:00-20:00 | 13,40€ |
| 071-034 | DIVER-Music | 3             | S-D  | 11:00-12:00 | 23,80€ |

## BALONCESTO PLUS

Comenzamos una nueva temporada de baloncesto plus. Disfrutaremos de divertidos juegos basados en la práctica de este deporte.

| Código  | Cursillo        | Plazas libres | Días | Horario     | Precio |
|---------|-----------------|---------------|------|-------------|--------|
| 071-036 | Baloncesto plus | 3             | L-X  | 19:00-20:00 | 23,80€ |

## NATACIÓN PLUS

Las inscripciones en **Natación plus** se realizarán enviando un correo a [diversidadfuncional@rgcc.es](mailto:diversidadfuncional@rgcc.es) donde se les enviará un documento que se deberá entregar en oficinas generales en el momento de la inscripción.

| Código   | Cursillo                        | Plazas libres | Días | Horario     | Precio |
|----------|---------------------------------|---------------|------|-------------|--------|
| 018-1012 | Natación plus<br>(no renovable) | 3             | S-D  | 13:45-14:30 | 21,90€ |

## JUEGOS CON PELOTA

Se trata de un cursillo enfocado al disfrute deportivo de forma general. Se realizarán actividad física y juegos lúdicos.

| Código  | Cursillo          | Plazas libres | Días | Horario     | Precio |
|---------|-------------------|---------------|------|-------------|--------|
| 071-037 | Juegos con pelota | 3             | S-D  | 12:00–12:45 | 23,80€ |

## MULTIDEPORTE I

Cursillo enfocado para aquellos deportistas que desean disfrutar de un amplio abanico de deportes. Mediante esta actividad se entrenan equilibrio, orientación en el espacio, propiocepción y coordinación, así como se puede mejorar todo el desarrollo psicomotor (fino y grueso).

| Código  | Cursillo       | Plazas libres | Días  | Horario       | Precio |
|---------|----------------|---------------|-------|---------------|--------|
| 071-005 | Multideporte I | 3             | L-X-V | 19:00 – 20:00 | 33,60€ |

## MULTIDEPORTE II

Actividad deportiva enfocada para aquellos deportistas **mayores de 16 años** que desean disfrutar de un amplio abanico de deportes. Se entrenan la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la movilidad.

| Código  | Cursillo        | Plazas libres | Días | Horario       | Precio |
|---------|-----------------|---------------|------|---------------|--------|
| 071-007 | Multideporte II | 3             | M-J  | 19:00 – 20:00 | 23,80€ |