

## TALENTO EN FEMENINO

### OBJETIVOS DEL PROYECTO

1. Captar el interés de las deportistas benjamins.
2. Aumentar la motivación de las jugadoras benjamins a que practiquen el pádel

### ACTIVIDAD GRATUITA PARA TODAS LAS NIÑAS BENJAMINAS Y PREBENJAMINAS

Proporcionamos :

- Pistas necesarias en función de las inscritas
- Material de practica en pista
- Materiales para hacer las manualidades
- Palas para el desarrollo de la actividad
- Camisetas en blanco
- Aros
- Pinturas textiles
- Desayuno

### JORNADA

28 de Diciembre en turno de mañana de 10 a 14:00 horas

### UBICACION

CLUB RAQUETAS DE MIJAS EN MALAGA

### PERSONAL

Dos técnicas tituladas:

1 Psicólogo deportivo especializado en menores

2 monitoras de tiempo libre

Durante toda la jornada tendrán agua, zumos y fruta:

### **PROGRAMACION:**

#### **10.00 – 10:40 INTRODUCCION DE GOLPES BASICOS:**

Las dos técnicas impartirán mediante juegos y compenetración de grupo, golpes básicos de pádel

#### **10:40 horas DESCANSO 5 MINUTOS**

#### **10:45 TALLER DE MANUALIDADES -DESARROLLAREMOS DE FORMA MANUAL ALGUNOS MATERIALES DE PADEL**

Realización de manualidades para desarrollar una pala y una pelota de forma manual mediante productos reciclados y jugaremos con ellos.

#### **11:30 DESAYUNO MEDITERRANEO Y SALUDABLE**

Aprovecharemos el desayuno para charlar sobre la importancia de un desayuno completo

#### **12:00 DINAMICAS DE GRUPOS**

Con las dinámicas de esta actividad queremos trabajar principalmente las variables: cohesión de equipo y confianza

Para ello hemos diseñado una serie de dinámicas que van de forma progresiva aumentando la complejidad de los objetivos y comienzan siendo parejas, y añadiendo cada vez más componentes en el grupo.

Dinámica en parejas:

Las participantes se colocarán por parejas y se les proporcionará un aro a cada equipo, estos tendrán que coger el aro del suelo sin las manos y colocarlo en la cabeza de las participantes y llegar hasta el otro extremo del lugar.

Dinámica en grupos de entre 5 y 7 participantes:

Las participantes se colocarán por grupos de 5 a 7 personas, cada grupo tendrá tres aros. Con esos aros tendrá que pasar hasta el otro lado Del Río, es decir, hasta la otra línea que está enfrente. Para ellos irán colocando los aros uno detrás de otro y se irán metiendo dentro de ellos sin

poder sacar un pie por fuera porque perderían, la última persona tendrá que agacharse para coger el aro que se queda libre, se lo dará al del primer aro y este lo colocará, y así seguirán pasándose los aros hasta llegar hasta el otro lado.

### **13:00 -13:50 TALLER TEXTIL**

Realizaremos un taller para decorar nuestra propia camiseta de pádel y llevarnos nuestro regalo a casa.

### **13:50 MOMENTO FINAL DE ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA**

**Aportaremos material gráfico de todas las actividades**