



## CLUB ANDINO USHUAIA

### ESCUELA DEPORTIVA INTEGRAL - ESQUÍ DE FONDO PROPUESTA ANUAL 2021

#### **Objetivos**

- Iniciar a los niños y niñas en la técnica básica del esquí de fondo avanzando en su progresión.
- Formar deportistas con bases sólidas, trabajando sus capacidades condicionales y acervo motor, teniendo en cuenta su edad y desarrollo físico, en un entorno natural y en el marco de los valores del olimpismo.

#### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La Escuela Deportiva Integral (EDI) constituye un primer eslabón en la enseñanza del deporte. La iniciación en una escuela deportiva es el proceso que contempla las primeras experiencias y aprendizajes en el mundo del deporte. La actividad físico-deportiva durante la infancia y juventud es un estímulo indispensable para un crecimiento, maduración y salud óptima, además de ser un espacio ideal para la interacción social.

El programa de la Escuela Deportiva Integral (EDI) incluye la práctica de distintas actividades físico-deportivas introductorias al conjunto de habilidades que en los diferentes deportes se requieren. Se realizará a través de un programa de nueve meses con dos o tres estímulos semanales y la propuesta incluye incorporar en los niños a partir de los 7 años, hábitos que mejoren la salud, integrándose con otros pares y puedan aprovechar su tiempo libre.

#### **METODOLOGÍA**

La Escuela Deportiva Integral (EDI) basa su trabajo en el establecimiento de una base perceptivo motriz y la consolidación de las habilidades básicas, de forma que constituyan un desarrollo íntegro, tanto del esquema motriz como sus habilidades socio afectivas, que permita al niño su posterior desarrollo en cualquier modalidad deportiva.

Partiendo de un trabajo básico, utilizaremos de dos a tres estímulos semanales con diferentes propuestas para las diferentes edades que contempla el proyecto que son:

1. **NATACIÓN:** Es una actividad que fundamentalmente acrecienta las capacidades funcionales y musculares, favoreciendo la regulación del tono muscular y mejora la relajación corporal.
  - a. Las conductas motrices en el medio acuático refuerzan no sólo un desarrollo individual sino también social, consiguiendo por ende autonomía y socialización.
2. **ATLETISMO /CROSS COUNTRY:** La práctica frecuente del atletismo permite desarrollar velocidad, resistencia y potencia. Además de las siguientes bondades:
  - a. Fortalece las articulaciones
  - b. Aumenta el nivel de flexibilidad
  - c. Mejora la coordinación de los movimientos

- d. Incentiva la concentración
- e. Aporta y aumenta la resistencia física
- f. Mantiene en niveles equilibrados la presión arterial
- g. Permite el fortalecimiento del sistema inmunológico
- h. Ayuda a quemar grasas
- i. Estimula el sistema motriz

3. ESQUÍ DE FONDO: El objetivo es formar esquiadores de fondo a través de acciones deportivas, educativas y de inclusión mancomunadas y basadas en el Olimpismo y sus valores. A través del esquí de fondo podremos reforzar la coordinación motriz, la velocidad y el equilibrio, que le permitirá reconciliar las actividades motoras anteriores con las exigencias de la actividad, estructurando de forma diferente su organización motriz.

#### 4. MULTIDEPORTE

### **DESARROLLO**

El programa se desarrollará en dos fases:

- Fase de aprendizaje
- Fase competitiva

En la primera fase los niños y adolescentes asimilan la base de diferentes modalidades deportivas. La propuesta incluye natación (cuando abran los natatorios) todo el año, atletismo/Cross country y el esquí de fondo serán de temporada.

La segunda fase se centrará en las diferentes competiciones según la modalidad. Esta competición vendrá tomada como medio para la motivación de los niños y adolescentes en su fase de aprendizaje.

#### **Bloque de formación**

***Actividades a realizarse en los meses de marzo, abril, mayo, junio, octubre y noviembre.***

##### **Niños de 7 - 8 años**

- 4 clases mensuales de Educación física infantil (EFI) de 1 hora.
- 4 clase mensuales de atletismo de 1 hora.
- 2 encuentros al mes los días sábados para realizar los talleres deportivos (bici, rollerski, biatlón, treking, natación y otros puedan surgir). Duración 1:30 hr.

##### **Niños de 9 a 13 años**

- 4 clases semanales de Educación física infantil (EFI) de 1 hora.
- 4 clase semanal de atletismo de 1 hora.
- 2 encuentros al mes los días sábados para realizar los talleres deportivos (bici, rollerski, biatlón, treking, natación y otros puedan surgir). Duración 2:00 hr.

## Bloque específico - Esquí de fondo

**Actividades a realizarse los meses de julio, agosto y septiembre.**

### Mes de julio

#### Niños de 7 - 8 años

- 3 clases mensuales de Educación física infantil (EFI) de 1 hora antes de las vacaciones de invierno.
- 6 clases mensuales de esquí de fondo de 1:30 hora sábados y domingos. (3-4-10-11-17-18 de julio).
- 10 Clases de esquí de fondo de 1:30 hora entre lunes y viernes. Del 19 al 30 de julio (vacaciones de invierno) - Incluye el equipo de esquí - Las mismas serán en Pista Jerman, o en Cerro Castor si Jerman no se encontrara abierta.

#### Niños de 9 a 13 años

- 3 clases mensuales de Educación física infantil (EFI) de 1 hora antes de las vacaciones de invierno.
- 6 clases mensuales de esquí de fondo de 2:00 hora sábados y domingos. (3-4-10-11-17-18 de julio).
- 10 Clases de esquí de fondo de 2:00 horas de lunes a viernes, entre el 19 y el 30 de julio (vacaciones de invierno) - Incluye el equipo de esquí - Las mismas serán en Pista Jerman, o en Cerro Castor si Jerman no se encontrara abierta.

### Mes de agosto

#### Niños de 7 - 8 años

- 4 clases mensuales de Educación física Infantil (EFI) de 1 hora.
- 4 clases mensuales de 1 hora entre lunes y viernes de esquí de fondo /atletismo en Pista Jerman.
- 9 clases mensuales de esquí de fondo los sábados y domingo de 1:30 hora

#### Niños de 9 a 13 años

- 4 clases mensuales de Educación física Infantil (EFI) de 1 hora.
- 4 clases mensuales de 1 hora entre lunes y viernes de esquí de fondo /biathlon en Pista Jerman.
- 9 clases mensuales de esquí de fondo los sábados y domingo de 2:00 hora

### Mes de Septiembre

#### Niños de 7 - 8 años

- 8 clases mensuales de Educación física Infantil (EFI) de 1 hora.
- 4 clases mensuales de 1 hora entre lunes y viernes de esquí de fondo /atletismo en Pista Jerman.
- 9 clases mensuales de esquí de fondo los sábados y domingo de 1:30 hora

#### Niños de 9 a 13 años

- 8 clases mensuales de Educación física Infantil (EFI) de 1 hora.
- 4 clases mensuales de 1 hora entre lunes y viernes de esquí de fondo /biathlon en Pista Jerman.
- 9 clases mensuales de esquí de fondo los sábados y domingo de 2:00 hora

## Escuelas deportivas - Formatos - Costos - Forma de contratación

### Escuela deportiva mensual

Para quienes no puedan contratar la escuela deportiva anual se presenta el formato mensual que se podrá renovar mes a mes.

Bloque formación				Bloque específico			Bloque formación	
Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
\$2000	\$3500	\$3500	\$3500	\$19800 - \$8000			\$4200	\$4200

Quienes accedan solo al bloque específico deberán contratar los 3 meses - \$19800

### La escuela deportiva anual

Tendrá una duración anual de 9 meses, iniciando las actividades el 15 de marzo hasta el 30 de noviembre de 2021. El costo es de \$38.500 + \$8.000 de pases de acceso a pista que deberá abonarse completa en un mismo pago. Podrán acceder al financiamiento en cuotas de acuerdo a las promociones que se encuentren vigentes al momento de la contratación. Quienes se inscriban en la escuela anual deportiva además tendrán los siguientes beneficios:

- **6 - 7 años** dos estímulos más en el gimnasio del Club + 2 salidas lúdicas recreativas que se realizarán los meses de Marzo, Abril, Mayo, Junio , Octubre y Noviembre , dos fines de semana por mes con una duración de dos a tres a horas diarias.
- **8 - 12 años** dos estímulos más en el gimnasio del Club + 2 salidas lúdicas recreativas que se realizarán los meses de Marzo, Abril, Mayo, Junio , Octubre y Noviembre , dos fines de semana por mes con una duración de dos a tres a horas diarias.
- **13 -14 años** dos estímulos más en el gimnasio del Club + 2 salidas lúdicas recreativas que se realizarán los meses de Marzo, Abril, Mayo, Junio , Octubre y Noviembre , dos fines de semana por mes con una duración de dos a tres a horas diarias.

### Escuela deportiva parcial

Este formato está destinado a quienes se inscriban tardíamente al proyecto anual y quieran formar parte del mismo.

### Requisitos e Inscripción

- Todos los niños participantes deben ser socios del CAU, quién no lo fuere podrá acceder sin costo de cuota de ingreso al momento que realice la inscripción.
- La inscripción en la escuela deportiva integral se realizará on line. La vacante se confirma completando el pago correspondiente.

### ¿Cómo hacerse socio del CAU?

- Llenar Ficha de solicitud de inscripción: [DESCARGAR FICHA](#)
- Leer y firmar el Reglamento de Asociación. [DESCARGAR REGLAMENTO](#)
- Presentar una foto 4x4 color
- Ser presentado por un socio mayor de 18 años y con una antigüedad mayor a 4 años.
- Adhesión de la cuota social al servicio de débito automático.

