



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



# TERCERA JORNADA DEPORTES INDIVIDUALES

28 de Marzo de 2020  
Olmedo



### 3ª JORNADA: DEPORTES INDIVIDUALES

OLMEDO. 28 de Marzo de 2020

#### ATLETISMO, ORIENTACIÓN, AJEDREZ, BÁDMINTON y TENIS DE MESA

**BÁDMINTON.** Iniciación al bádminton, actividad lúdica, en la que a través de juegos y ejercicios adaptados y normas más sencillas y menos regladas tomamos un primer contacto.

Conocimiento y contacto con el material deportivo (raquetas, volantes, red)

Técnica de golpeo

Competiciones entre los participantes



**AJEDREZ:** Iniciación al ajedrez, primera toma de contacto con el deporte del ajedrez a gran escala. Utilizaremos los tableros normales que se emplean habitualmente y tableros gigantes tanto de ajedrez como de damas.





**JUEGOS GIGANTES DE MESA:** Iniciación a los juegos de mesa, parchís, enredos, la serpiente, en la que utilizaremos grandes tableros, y fichas a escala para desarrollar la actividad.



**TENIS DE MESA:** Iniciación al tenis de mesa, actividad lúdica, en la que a través de juegos y ejercicios adaptados y normas más sencillas y menos regladas tomamos un primer contacto.

Conocimiento y contacto con el material deportivo (palas, pelotas, raquetas, volantes, red). Técnica de golpeo. Competiciones entre los participantes





**ORIENTACIÓN:** Interpretación de un mapa donde se realiza la actividad. Pasando por equipos por las diferentes balizas marcadas, conseguirás rellenar tu ficha, el equipo que complete todo en el menor tiempo posible será el ganador.



**ATLETISMO:** daremos una vertiente más lúdica al atletismo, realizando competiciones adaptadas a la edad de los participantes, proponiéndoles diferentes retos trabajaremos hábitos saludables, trabajo en equipo y juego limpio

Las pruebas serán por equipos:

- Pruebas de velocidad:
  - Salto de vallas
  - Carrera de agilidad
  - Carrera de coordinación
  - Carrera de relevos
- Pruebas de lanzamiento
  - Lanzamiento de disco
  - Lanzamiento de jabalina
  - Lanzamiento de pesos





**SABLE ESPUMA:** Iniciación a deportes de contacto, en la que a través de juegos y actividades adaptadas a la edad, se toma un contacto con material que no es el habitual realizando juegos como pillar, pañuelo, relevos, etc.



**PALAS PON-PON:** Actividad lúdica, en la que a través de juegos y ejercicios adaptados y normas más sencillas y menos regladas tomamos un primer contacto con el material deportivo (raquetas, volantes, red) y emplearemos la técnica de golpeo que utilizaremos para diferentes deportes de raqueta como: tenis, bádminton o pádel.





**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**



LA JORNADA PROPUESTA CONTARÁ CON UNA SERIE DE HINCHABLES PARA ANIMAR LAS ACTIVIDADES



## PROGRAMACIÓN DE LA JORNADA

10:10 - 11:40 PRIMERAS TRES ROTACIONES DE ACTIVIDADES

11:40 - 12:00 DESCANSO, ALMUERZO & FOTO DE GRUPO

12:00 - 13:30 SIGUIENTES TRES ROTACIONES DE ACTIVIDADES

13:30 REGRESO A LOS MUNICIPIOS



# ¡¡ TE ESPERAMOS !!



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Las Inscripciones se tendrán que realizar por Email a [ruben.macias@dipvalladolid.es](mailto:ruben.macias@dipvalladolid.es), hasta las 14 horas del día 19 de Marzo de 2020.



Para una mayor información:

Diputación de Valladolid

Servicio de Deportes

Rubén Macías Alonso

C/ Ramón y Cajal, nº5

47071. Valladolid

Tlfno. 983-634716

638-089077



