



ESKOLA-PRESTAKUNTZA / FORMACIÓN ESCOLAR

6. Jardunaldia / 6ª Jornada **IGERIKETA / NATACIÓN + WATERPOLO** *Maiatzak 22 de Mayo* **ENTRENADORES/AS + ESCOLARES**

Goizez / Mañana

1. TALDEA / GRUPO 1 ENTRENATZAILEAK/ENTRENADORES/AS	08:45 - 09:45
2. TALDEA / GRUPO 2 2007 masc. + 2009 fem.	10.00 - 11.00
3. TALDEA / GRUPO 3 2008 masc. + 2010 fem.	11.15 - 12.15
4. TALDEA / GRUPO 4 2009-2010 masc.+ 2011-2012 fem.	12.30 – 13.30

* Izen-emateak f.a.n@alavesanatacion.org helbidean, **klubaren bitartez**, asteartean, **maiatzaren 18ko 17:00etan**, baino lehenago. Inscripciones, **a través del club**, en f.a.n@alavesanatacion.org antes del martes **18 de mayo a las 17:00 horas**.

* Ordu-tegiak alda daitezke / Los horarios previstos podrán sufrir modificaciones

Natación/Waterpolo: *La importancia de los estiramientos. Introducción al concepto de fascia, tejido que recubre todos nuestros órganos y su relación con los músculos.*

Objetivo: *Transmitir la importancia que tienen los estiramientos en el deporte, tanto en el calentamiento como tras el ejercicio. Qué aportan los estiramientos y qué ejercicios nos pueden ayudar a prevenir lesiones.*

Dirigido a: *Entrenadores/as y deportistas con Licencia en Edad Escolar*

Desarrollo: *En sala, con videos, power point, y explicaciones adaptadas a su edad. Potenciamos el conocimiento de los deportistas, dotándoles de las herramientas necesarias para alcanzar su máximo rendimiento deportivo. En grupos reducidos y adaptados a la normativa de ocupación de sala.*

Formador: *Laura Díaz de Alda Gómez de Segura. Diplomada en fisioterapia.*

=====

Protocolo COVID (apartado 3.2 Actividades de enseñanza o de otra tipología directamente organizadas por la AIE/FAN)

Anexo IV Aceptación FAMILIAS *Klubean emateko (behin besterik ez) / A entregar en el club (una única vez)*

ARABAKO IGERIKETA ELKARTEA / FEDERACIÓN ALAVESA DE NATACIÓN