

Programa educativo: promoción de hábitos saludables en la edad infantil



WELLNESS

JUNIOR



elPerú
CÁCERES WELLNESS

| Titulo del programa | PROGRAMA EDUCATIVO Y ACTIVO DE HÁBITOS SALUDABLES |
|--|--|
| Objetivo | Desarrollar de una manera activa hábitos saludables en alumnos/as de la Comunidad Autónoma de Extremadura, con unos medios materiales innovadores e instalaciones de primer nivel. |
| Duración | El programa está abierto durante todo el curso escolar, comenzando el 15 de septiembre y finalizando el 30 de junio. La reserva de día será por orden de llamada. |
| Plazas | El programa se desarrollará en sesiones (días), con un mínimo de 25 alumnos y un máximo de 300. |
| Edades | Pueden optar a este programa grupos con edades homogéneas de entre 3 a 18 años (etapas de infantil, primaria, secundaria y bachillerato). |
| <p>Programación de sesiones</p> <p>(Estructura tipo de actividades por edad. Las actividades podrán variar con el objetivo de adaptarse al grupo final, sin variar el objetivo perseguido con cada uno de los bloques presentados)</p> | <p>9:30 o 10.00 <i>Recepción del grupo a pie de autobús</i></p> <p>10.10 Actividad acuática:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuento motor acuático (6 – 10 años) • Gymkana acuáticos (10 – 12 años) • Deportes acuáticos (12 – 18 años) <p>11.05 Actividad deportiva padel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción a los deportes de raqueta (6 – 10 años) • Iniciación al padel (10 – 12 años) • Situaciones de juego real padel (12 – 18 años) <p>11.30 <i>Descanso y merienda</i></p> <p>11.50 Actividad coreográfica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peque baile (6 – 10 años) • fama Mini (10 – 12 años) • Aerobic (12 – 18 años) <p>12.40 Actividad fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peque Pump • Mini Attack • Body combat o body pump o ciclo indoor <p>13:00 o 13.30 <i>Despedida de grupo</i></p> |
| Necesitan | <p>Todos los participantes deberán traer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad acuática: bañador, chanclas, gorro y toalla - Actividad fitness: igual vestuario que en educación física - Botella de agua para actividades y bocadillo para el descanso |
| <p>Condiciones económicas</p> <p>De lunes a Viernes</p> | <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>2 ACTIV. FITNESS</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">+</div> <div style="text-align: center;"> <p>ACTIVIDAD ACUÁTICA</p> </div> <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">+</div> <div style="text-align: center;"> <p>ACTIVIDAD PADEL</p> </div> <div style="margin-left: 20px; border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>16,53€ +IVA 20€ por alumno</p> </div> </div> |

PRESENTACIÓN



El centro deportivo y de ocio El Perú Cáceres Wellness tiene como objetivo colocarse a la cabeza de Extremadura en el desarrollo de programas y servicios de ocio, salud, actividad física y deporte.

Para ello se ponen al servicio del usuario una innovadora forma de entender el bienestar, una exquisita atención al cliente, la profesionalidad de los recursos humanos que desarrollan su actividad profesional en el centro, y como no, una cartera de servicios y productos en constante renovación.



Un innovador modelo de Centro de ocio donde el motor es un edificio Wellness en el que el agua es su seña de identidad, acompañado de una zona comercial, hostelería y un parking de 325 plazas.

De la suma de esta filosofía de constante innovación, y la inquietud por aportar a la ciudad de Cáceres un valor más a su oferta de educación, juventud, ocio y deporte, nace la idea de instaurar un programa de educación para la salud para alumnos de las distintas etapas educativas, en el que, a través de la actividad física, se muestre un modelo de ocio activo y saludable.



29%

tasa de prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y adolescente en Extremadura

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Proyecto educativo y activo de hábitos saludables

INTRODUCCIÓN

Hoy día existen multitud de ofertas de actividades de un día centrados en la edad escolar: visitas a entidades de interés (bomberos, policía, central nuclear, fabricas de distintos sectores,...), oferta cultural (teatro, visitas guiadas,...) y como no de ocio (parques temáticos, zoo, planetario,...).

EL PERÚ CÁCERES WELLNESS ha perfeccionado su propuesta de actividades de un día para centros educativos WELLNESS JUNIOR. Un proyecto de carácter educativo y activo en el que alumnos de 3 a 18 años de las diferentes etapas educativas, a través de la actividad física, vivencien la importancia de unos hábitos de vida saludables.

Es conocido por todos que en la etapa adulta el ritmo de vida nos obliga a cambiar nuestros hábitos deportivos de la etapa escolar, por ello presentamos un conjunto de actividades que adaptadas del fitness adulto, pretende, dirigidas por profesionales de la actividad física, mostrar a los alumnos un modelo atractivo, novedoso y saludable de actividades físico deportivas.

Con el compromiso de combatir problemas tan actuales como la obesidad infantil o sedentarismo, EL PERÚ CÁCERES WELLNESS abrió sus puertas para que toda la comunidad vivenciara nuestro nuevo modelo.

Se calcula que, en los países desarrollados, los gastos directos e indirectos provocados por el sobrepeso y la obesidad infantil alcanzan un 7% del gasto sanitario total, lo que en España representa unos 3000 millones de euros anuales.

La tasa de prevalencia de dichas patologías en el territorio nacional es del 27% de la población infantil y adolescente, cifra que se eleva hasta un 29% en Extremadura

FINALIDAD

EL PERÚ CÁCERES WELLNESS trata de aportar su grano de arena a la formación, prevención y acción para evitar problemas de salud que están apareciendo y forjándose en las primeras etapas vitales. En otras palabras nos marcamos como objetivo el de educar a los alumnos en una ocupación activa y saludable de su tiempo de ocio, mostrando más alternativas de actividad física a las que conocen o pueden realizar en sus circulo más cercano.



WELLNESS JUNIOR

Proyecto Educativo de El Perú Cáceres Wellness

WELLNESS JUNIOR

PROPUESTA ORGANIZATIVA



¿ACTIVIDADES?

El programa consta de un total de tres actividades deportivas no convencionales. Por un lado realizarán dos actividades de fitness adaptadas a su edad, una sesión de iniciación al pádel y una tercera sesión de actividades acuáticas lúdicas.

6º PRIMARIA

5º/4º PRIMARIA



MODELO DE PROGRAMACIÓN DE VISITA

Las actividades serán diseñadas de forma específica para cada grupo respetando los objetivos básicos de las mismas.

¿Qué hacemos los responsables de grupo?

Después de acompañar a los alumnos y ponerlos en manos de los profesionales del centro, podremos disfrutar de un momento de relax en el circuito spa del Perú Cáceres Wellness. 1 Circuito Termal por cada 25 alumnos.



FITNESS WELLNESS

Proyecto Educativo y activo de hábitos saludables

PROGRAMA WELLNESS JUNIOR

INSTALACIONES Y RECURSOS EXCLUSIVOS EN EL PERÚ CÁCERES WELLNESS



EL PERÚ CÁCERES WELLNESS cuenta dentro de su centro deportivo con multitud de instalaciones exclusivas de máxima calidad, un gran grupo de recursos humanos con formación especializada y equipamientos que hacen que **dentro del mismo sitio** pueda darse este servicio **a grupos de 250 personas**:



3 VASOS DE PISCINAS POLIVALENTES

Un vaso de 25 x 16,5 metros, con 8 calles y 1,80 de profundidad en toda la superficie y otro vaso de 33 x 10,5 metros y 1,20 de profundidad en toda la superficie, con una pared móvil que nos permite subdividir el espacio en dos. Esta área acuática cuenta con sistema musical y materiales en número suficiente para atender a la vez a 250 alumnos como ocurrirá en la actividad final del programa.



6 SALAS COLECTIVAS ESPECIALIZADAS DE GRAN TAMAÑO Y CLIMATIZADAS



Dentro de la misma instalación el centro cuenta con clase de ciclo indoor con 44 bicicletas y sistema virtual de TVs, sala de 250m² con tatami completo y 4 salas con sistema musical y materiales para 50 alumnos de 150-220m² cada una.



GRUPO DE PROFESIONALES ESPECIALIZADOS

Además de los directores del programa que siguen, el programa cuenta con la participación de instructores titulados en disciplinas Les Mills (Body Combat, Body Pump), coreografías aeróbicas (Batuka, Zumba, Aerobic), actividades acuáticas (Aqua Fitness, Aqua Training), entrenadores superiores y profesores de natación titulados por la RFEN, socorristas, enfermeros y otras especialidades (judo, pilates, danza, rítmica, kárate, pádel, etc).

MATERIALES DEPORTIVOS PARA 100-250 ALUMNOS

Para cada actividad el centro cuenta con todo lo necesario para que cada alumno tenga su material específico en el medio acuático, donde disponemos de más de 50 tapices, 100 churros, 50 tablas, 50 pulls, 40 pelotas, 100 cinturones de seguridad, como en fitness, con 50 fitballs, 100 kits de body pump, 100 steps, 44 bicicletas indoor, 100 cilindros pilates, 5 sacos de boxeo, 30 guantillas, 15 paos y múltiples juegos de mancuernas, gomas y picas. Además dispone de materiales deportivos y alternativos para la actividad final como canastas, porterías, sets de bádminton, béisbol, mini-hockey, lacrosse, balones de voleibol, fútbol sala, baloncesto, pádel, etc.

11 VESTUARIOS PARA 600 PERSONAS

Para este programa se destinarán en exclusiva hasta 5 vestuarios con capacidad para más de 250 alumnos, taquillas personales y acceso directo a las piscinas y a las salas. Durante la duración del programa estarán identificados con el nombre de la localidad y permanecerán cerrados cuando los alumnos estén en clase.

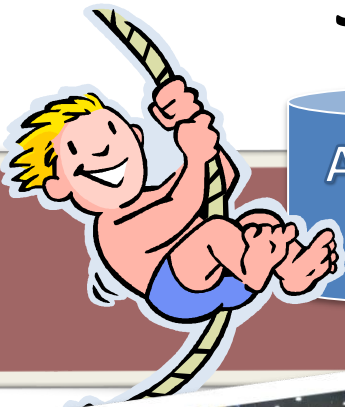
Programa Wellness Junior



Programa Wellness Junior



Actividad Acuática Junior



Actividades Acuáticas



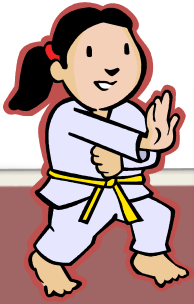
Actividad Pádel

Pádel

Introducción al pádel,
primeros golpes y reglas
simples de juego



Actividad Fitness



JUMP, ZUMBA,
STEP, CICLO,
FITBALL..



PROGRAMA WELLNESS JUNIOR CÁCERES



ACTIVIDAD ACUÁTICA WELLNESS INFANTIL



Pueblos Wellness Junior



Pueblos Wellness Junior

