

# ESCUELAS DEPORTIVAS

-2021 2022-



MIGUeltuRRA



La Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Miguelturra, pone en marcha las escuelas deportivas 2021/2022, aún bajo el marco establecido por la crisis sanitaria provocada por la Covid-19, pero con la consideración de deporte federado a todas las modalidades de las escuelas deportivas y con los correspondientes protocolos para la prevención de la propagación de la pandemia.

Las inscripciones al igual que en años anteriores, se dividirá en dos partes, una primera parte de inscripción para los/as alumnos/as que hayan estado inscritos/as en el Plan de Actividades Deportivas en Edad Escolar 2020/2021, los cuales deberán realizar esta inscripción hasta el próximo 29 de agosto 2021. Aquellos/as que no se realicen esta inscripción perderán la plaza.

También hasta el 29 de agosto 2021, se abrirá un periodo de prescripción a las escuelas deportivas de Balonmano y Tenis de Mesa, con la finalidad de comprobar la demanda real y ver la posibilidad de poner en marcha estas escuelas deportivas en la nueva temporada.

La segunda parte de las inscripciones será a partir de septiembre, donde se publicarán las plazas libres que haya de cada modalidad deportiva, y se podrán realizar las inscripciones o prescripciones en la fecha asignada a cada deporte. No se cogerán inscripciones fuera de estas fechas, pero sí que podrán quedar en lista de espera aquellos/as interesados en alguna modalidad deportiva, por si hubiera alguna baja.



#### **EDADES Y CATEGORÍAS**

- Prebenjamín: 2015/2014
- Benjamín: 2013/2012
- Alevín: 2011/2010
- Infantil: 2009/2008
- Cadete: 2007/2006



#### **DURACIÓN DEL CURSO Y DÍAS FESTIVOS**

Del 1 de octubre 2021 al 31 de mayo 2022, siendo los días festivos los que marca el calendario escolar de Miguelturra.

# DEPORTES

- 1 AJEDREZ.
- 2 ATLETISMO.
- 3 BADMINTON.
- 4 BALONCESTO.
- 5 BALONMANO. (SEGÚN RESULTADOS DE LA PRESCRIPCIÓN)
- 6 FÚTBOL.
- 7 GIMNASIA RÍTMICA.
- 8 INICIACIÓN AL KARATE PARA NIÑOS/AS NACIDOS A PARTIR DE 2014.
- 9 MOUNTAIN BIKE EN LAS DOS PRIMERAS SALIDAS SE HARÁ PRUEBA DE NIVEL. SI NO ES APTO/A NO PODRÁ CONTINUAR.
- 10 PADEL.
- 11 PATINAJE.
- 12 TENIS.
- 13 TENIS DE MESA. (SEGÚN RESULTADOS DE LA PRESCRIPCIÓN)
- 14 TIRO CON ARCO.
- 15 VOLEIBOL.

\*El número mínimo para abrir cualquier escuela deportiva será de 10 alumnos/as.

Las escuelas deportivas son locales y tendrán preferencia los empadronados, en el caso de no haber plazas suficientes.



## NOTA IMPORTANTE

Los/as alumnos/as nacidos/as en el año 2012-11-10-09-08-07-06, para poder competir deberán estar en posesión del DNI y la **autorización realizada en la PLATAFORMA EDUCAMOS CLM**, en el epígrafe "Solicitud de participación en el Programa Somos Deporte 3-18. Curso 2021-2022", de la cual deben enviarnos copia al correo de deportes@ayto-miguelturra.es.

La hoja de solicitud para poder competir se la darán los/as monitores/as a los alumnos/as, con el número de cuenta será el de la Asociación de las escuelas deportivas de Miguelturra (ACEDEM) donde hacerlo, una vez hayan comenzado los entrenamientos, debiendo entregar el resguardo a estos monitores/as



## CUOTA (MÁXIMO ELEGIR 2 DEPORTES)

|                            | EMPADRONADOS | NO EMPADRONADOS |
|----------------------------|--------------|-----------------|
| <b>PRIMER HIJO</b>         | 32€          | 70€             |
| <b>SEGUNDO HIJO</b>        | 18€          | 40€             |
| <b>3º HIJO Y SIGUIENTE</b> | GRATIS       | GRATIS          |

La inscripción da derecho a dos entrenamientos semanales. Esta inscripción no da derecho a participar en competiciones.

## LOS PRECIOS POR COMPETIR SON:

| DEPORTE           | CUOTA 1 | CUOTA 2 |
|-------------------|---------|---------|
| <b>BALONCESTO</b> | 30€     | 18€     |
| <b>BALONMANO</b>  | 30€     | 18€     |
| <b>FÚTBOL</b>     | 30€     | 18€     |
| <b>VOLEIBOL</b>   | 30€     | 18€     |
| <b>AJEDREZ</b>    | 18€     | 7,5€    |
| <b>BÁDMINTON</b>  | 18€     | 7,5€    |
| <b>G. RÍTMICA</b> | 18€     | 7,5€    |
| <b>TENIS MESA</b> | 18€     | 7,5€    |

# BECAS

Lo podrán solicitar todas aquellas **familias con todos sus miembros en paro**, para ello podrán solicitarla aportando solicitud ([pueden descargarla de la página web](#)) rellena con datos personales de los miembros y la tarjeta del paro de cada miembro. La concesión de esta beca dará derecho a una bonificación del 50% de la cuota. Podrán solicitarla en el mismo momento de hacer la inscripción. Una vez hecha la inscripción no se puede solicitar

## INSCRIPCIÓN ANTIGUOS/AS ALUMNOS (TEMPORADA 2020/2021)

Todos/as aquellos/as alumnos/as, que hayan cursado el Plan de Actividades Deportivas en Edad Escolar 2020/2021, podrán inscribirse a las Escuelas Deportivas 2021/2022 en el periodo del 2 al 29 de agosto 2021. Pasado dicho plazo ningún/a alumno/a tendrá derecho a reserva de plaza.

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA LA INSCRIPCIÓN

- Cupón de inscripción cumplimentado ([descarga aquí el cupón](#))
- Tarjeta deportiva original del niño/a (si no tuvieran tienen que abonar 3,20 € más en la cuota los alumnos/as empadronados/as en Miguelturra y 6,40 € los/as no empadronados/as)
- Pago cuota que se podrá efectuar mediante tarjeta bancaria en la oficina de la Concejalía de Deportes; o por transferencia al número de cuenta de La Caixa:  
**IBAN ES18 2100 4565 8902 0000 2608**. Si lo hacen en la sucursal bancaria pueden estar sujetos a horario y comisión de esta entidad.

## COMO HACER LA INSCRIPCIÓN

-**Preferentemente** enviando **correo electrónico** a [deportes@ayto-miguelturra.es](mailto:deportes@ayto-miguelturra.es), adjuntando hoja de inscripción para alumnos/as antiguos/as (la pueden descargar de la página web [www.miguelturra.es](http://www.miguelturra.es)), resguardo del pago hecho en la cuenta arriba indicada y copia de la tarjeta deportiva.

-De forma presencial a través de **cita previa**, que se puede coger en la web de miguelturra.es, llevando hoja de solicitud cumplimentada, tarjeta deportiva original, pudiendo efectuar el pago con tarjeta bancaria en la oficina de la Concejalía de Deportes o traer resguardo de transferencia al número de cuenta indicado más arriba.

## PRESCRIPCIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS BALONMANO Y TENIS DE MESA

Si estas interesado en cualquiera de estas dos escuelas deportivas, necesitamos que realices la prescripción, para poder ver la demanda real y ver la posibilidad de poner en marcha estas escuelas deportivas en la nueva temporada:

- Balonmano (Nacidos entre 2015 y 2010)
- Tenis de Mesa (Nacidos entre 2015 y 2006)

### COMO HACER LA INSCRIPCIÓN:

- Enviando **correo electrónico** a [deportes@ayto-miguelturra.es](mailto:deportes@ayto-miguelturra.es), adjuntando hoja de prescripción ([descarga aquí](#)), cumplimentado con los datos personales y marcando el deporte en el que estás interesado (la pueden descargar de la página web [miguelturra.es](http://miguelturra.es))

## INSCRIPCIÓN DE ALUMNOS/AS NUEVOS/AS

### PLAZAS LIBRES:

- Serán publicadas a principios del mes de septiembre.

### INSCRIPCIÓN PLAZAS LIBRES:

- Entre el 3 y el 15 de septiembre, pueden hacer la inscripción en las plazas libres que haya. En el caso de haber más inscripciones que plazas se realizará sorteo.

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA PARA HACER LA INSCRIPCIÓN:

- Hoja de inscripción cumplimentada ([descarga aquí](#)).
- Tarjeta deportiva original del niño/a (si no tuvieran tienen que abonar 3,20 € más en la cuota los alumnos/as empadronados/as en Miguelturra y 6,40 € los/as no empadronados/as).
- Pago cuota que se podrá efectuar mediante tarjeta bancaria en la oficina de la Concejalía de Deportes; o por transferencia al número de cuenta de La Caixa: **IBAN ES18 2100 4565 8902 0000 2608**. Si lo hacen en la sucursal bancaria pueden estar sujetos a horario y comisión de esta entidad.

## COMO HACER LA INSCRIPCIÓN:

- Preferentemente enviando correo electrónico a deportes@ayto-miguelturra.es, adjuntando hoja de inscripción para alumnos/as nuevos/as (la pueden descargar de la página web miguelturra.es a finales de agosto), resguardo del pago hecho en la cuenta arriba indicada y copia de la tarjeta deportiva.

- Presencialmente a través de cita previa, que se puede coger en la web de miguelturra.es, llevando hoja de solicitud cumplimentada, tarjeta deportiva original, pudiendo efectuar el pago con tarjeta bancaria en la oficina de la Concejalía de Deportes o traer resguardo de transferencia al número de cuenta indicado más arriba.

- En ambos casos si es el segundo deporte al que se van a inscribir, solo tienen que presentar la hoja de solicitud de segundo deporte

## HORARIOS

Los horarios saldrán publicados en la web miguelturra.es y en el Facebook de la Concejalía de Deportes a finales de agosto o principios de septiembre.

Todos los horarios e instalaciones, pueden sufrir modificaciones por motivo de programación de la Concejalía de Deportes y por disponibilidad de Monitores/as.

Cada grupo deberá ir a la instalación que le corresponda, no realizándose cambios particulares de instalación a ningún/a alumno/a.

## TARJETA DEPORTIVA

La tarjeta deportiva es obligatoria para todos/as los/as que se inscriban a las escuelas deportivas.

Para aquellos/as niños/as que no la tengan, tienen que presentar la siguiente documentación para hacérsela:

- Hoja de solicitud de tarjeta deportiva cumplimentada o también le vale la Hoja de Inscripción a las escuelas deportivas.

- 1 Foto (le vale la foto de la Hoja de inscripción a las escuelas deportivas).

- Fotocopia DNI hecha por las dos caras (le vale la fotocopia de la Hoja de inscripción a las escuelas deportivas).

- El abono de la tasa de la tarjeta deportiva, que es de 3,20 € para empadronados y 6,40 € para los no empadronados y se realiza el pago de la misma forma que pone más arriba.

## FALTAS DE ASISTENCIA

Todos/as aquellos/as alumnos/as, que acumulen 3 faltas injustificadas al mes en aquellas modalidades deportivas que exista lista de espera, dejarán su plaza al siguiente en la reserva, perdiendo el derecho de plaza en el curso siguiente.



## COVID-19

Toda la programación de las escuelas deportivas está supeditada a lo que desde las autoridades sanitarias nos digan en materia de prevención ante la Covid-19.

Con la inscripción a las escuelas deportivas, se acepta la normativa y protocolo de actuación, expresando así el compromiso de acatar las medidas personales de higiene y prevención obligatorias, asumiendo toda responsabilidad frente a la posibilidad de contagio por COVID-19, eximiendo de toda responsabilidad a la Organización y Colaboradores de cualquier contagio que pudiera surgir durante los entrenamientos o la competición.



## DECÁLOGO DE JUEGOS DEPORTIVOS

### DECÁLOGO DE PADRES Y MADRES DE DEPORTISTAS

El Decálogo de padres y madres de deportistas que incide en el hecho de que los padres son un ejemplo para los/as hijos/as y, por tanto, su comportamiento en el deporte debe promover valores positivos y evitar cualquier tipo de conducta antisocial que pueda ser copiada por los jóvenes deportistas. Debemos mostrar interés por la actividad que practican nuestros/as hijos/as pero poniendo el énfasis en su esfuerzo y disfrute más que en el resultado que obtengan.

1. Por encima de todo, recuerda que eres padre/madre.
2. Ten en cuenta que l@s principales protagonistas del deporte son l@s deportistas.
3. Implicate en la actividad de tu hij@, pero deja actuar a técnicos y árbitros.
4. Sé paciente en la evolución de tu hij@; todo aprendizaje requiere su tiempo.
5. Eres un ejemplo para tu hij@, respeta a todos los actores del deporte.
6. Potencia el juego limpio, el deporte educa a las personas para la vida.
7. Apoya, respalda y motiva a tu hij@.
8. Inculca el trabajo y la dedicación para conseguir los objetivos.
9. No magnifiques los triunfos y valora el esfuerzo por encima de los resultados.
10. Evita los juicios de valor y los comportamientos inapropiados.

## DECÁLOGO DEL ENTRENADOR/A

El Decálogo del entrenador/a debe servir como base para ser un buen entrenador y un líder para los jugadores, es la persona que se encarga de formar, dirigir, aconsejar, corregir, ayudar a los jugadores, mediante el entrenamiento, preparándolos para la vida y para un buen rendimiento deportivo y, para conseguir el éxito del equipo, no solo basta con tener una plantilla adecuada, además, deben saber sacar lo mejor de cada uno de sus deportistas y trabajar día a día, con respeto y compromiso, para lograr resultados.

1. Recuerda que ante todo eres educador/a y que influyes en el desarrollo del deportista.
2. Respeta al contrari@.
3. Sé el primer@ en conocer y respetar las normas.
4. Tu preparación y conocimientos son claves en la formación del deportista.
5. Márcate objetivos adecuados y alcanzables para la edad del deportista.
6. Da más importancia a la acción deportiva que a los resultados.
7. Sé paciente en la explicación de las tareas y en la corrección de los errores.
8. Debes mostrar motivación y confianza ante la tarea a desarrollar.
9. Valora el trabajo y el esfuerzo de tod@s tus deportist@s y trátal@s por igual.
10. Sé humilde en la victoria y acepta la derrota.

## DECÁLOGO DE L@S DEPORTISTAS

El Decálogo de l@s deportistas trata de una serie de consejos y cualidades que deben tener los deportistas y que, por supuesto, son aplicables a otros ámbitos de la vida. Los deportistas deben ser solidarios, participativos, y respetuosos, porque no podemos olvidar que el fin último es que disfruten con el deporte y respeten a su entrenador y a sus adversarios.

1. Demuestra capacidad de superación, sacrificio y constancia.
2. Practica el juego limpio; respeta las normas.
3. Disfruta del entrenamiento y la competición.
4. Celebra la victoria con humildad y respeta al contrario.
5. En la derrota, no busques excusas y aprende de los errores.
6. Respeta las decisiones arbitrales.
7. Trata al contrari@ como a un compañer@ más de juego.
8. Cuídate: practica hábitos saludables.
9. Respeta a tus compañer@s y entrenadores/as.
10. No antepongas el éxito personal al colectivo.

[Aprobado por el Consejo Municipal de Deportes - 16|Diciembre|2020]

## PAUTAS DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS DEPORTISTAS

La etapa infantil es el mejor momento para establecer unos hábitos saludables, una alimentación equilibrada, que cubra todas sus necesidades nutricionales, es la mejor medida preventiva para cuidar su salud.

### LOS BENEFICIOS DE LA NUTRICIÓN EN EL DEPORTE SON NUMEROSOS:

- Mejora el rendimiento físico e intelectual.
- Repone la energía gastada.
- Ayuda a tener rápida recuperación en entrenamientos y competiciones
- Mantiene el peso corporal adecuado.
- Previene posibles deshidrataciones, pérdida de vitaminas y minerales.
- Ayuda a prevenir resfriados, fatiga y cansancio.
- Ayuda a tener mayor velocidad, resistencia y concentración.
- Evita posibles anemias o déficit nutricionales.
- Previene enfermedades como: osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y obesidad.

Es importante transmitir que solo con seguir una estrategia nutricional en una competición o un partido no se va a conseguir el objetivo esperado, debemos empezar por la base, es decir, por la alimentación diaria adecuada.

El objetivo de la alimentación de los niños deportistas será aportar las cantidades y la variedad de alimentos necesarios para un adecuado crecimiento, tanto físico como mental.



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y DIETÉTICAS EN EL DEPORTE, LAS 10 CLAVES PARA MEJORAR LA SALUD Y AUMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

**1. LA ALIMENTACIÓN DIARIA** todo empieza por una alimentación diaria adecuada. La alimentación diaria debe ser variada y equilibrada.

La alimentación debe cubrir las necesidades de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y de micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos) en las cantidades adecuadas.



**2. POTENCIAR**, en la alimentación diaria: Alimentos frescos o mínimamente procesados. Potenciando en la alimentación fruta, hortalizas y verduras frescas, cambiando los cereales refinados por cereales integrales (arroz, pasta, pan), y asegurando un aporte adecuado de proteínas de calidad (huevo, legumbres, carne, frutos secos o pescado).

Los lácteos deben ser sin azúcares añadidos, en forma de leche, yogur natural y quesos. Utilizar aceite de oliva virgen extra, tanto para cocinar como para aliñar.



**3. REDUCIR**, en la alimentación diaria: Alimentos ultraprocesados

Son alimentos ultraprocesados: las golosinas, bebidas azucaradas, zumos, bollería, pastelería, postres azucarados (yogures de sabores, batidos, flanes, natillas...), la comida rápida (establecimientos fast food como cadenas de hamburgueserías, pizzerías, etc.)

Hay un factor que es muy importante, incluso más que fomentar los alimentos "sanos", es eliminar o disminuir la ingesta de alimentos ultraprocesados cargados de azúcares libres, harinas

refinadas y grasas de mala calidad. Si consumen muy habitualmente este tipo de alimentos, muy común en las meriendas y desayunos, es muy probable que el niño no consiga el rendimiento deportivo esperado, además, de contribuir al aumento de la obesidad y el sobrepeso infantil.



**4. ELIMINAR**, Las bebidas con edulcorantes no calóricos, tipo light, cero, etc. (sacarina, acesulfamo-k, aspartamo, estevia, etc.). y las bebidas energéticas





**5. HORARIOS DE COMIDAS,** Tan importante es lo que comes como cuándo lo comes. Repartir bien las comidas a lo largo del día, entre cinco y seis comidas al día, para asegurar el aporte suficiente de energía, nutrientes y líquidos.



**6. HIDRATACIÓN** La Hidratación tan importante como la alimentación.

Se debe asegurarse una adecuada hidratación antes, durante y después de cada entrenamiento o competición. En función de la intensidad y la duración de la práctica deportiva se tomará agua o cualquier bebida isotónica.



**7. ALIMENTACIÓN EN LA COMPETICIÓN:** Las necesidades nutricionales se ven aumentadas durante la competición.

Recordar la importancia de la alimentación después de la competición para preservar un buen rendimiento deportivo a través de una adecuada reposición nutricional.

**8. SUPLEMENTOS NUTRICIONALES:** Los suplementos nutricionales (proteínas, aminoácidos...) están desaconsejados en la edad pediátrica.

**9. INTERVENCIÓN NUTRICIONAL:** Cualquier intervención nutricional en un niño deportista debe ser controlado por el pediatra, médico deportivo y/o nutricionista.

**10. INDIVIDUALIZACIÓN:** La importancia de individualizar los tratamientos cuando se quieren conseguir objetivos específicos.



## **BIBLIOGRAFÍA**

- Necesidades de Hidratación. Fundación Española de la Nutrición
- Burke, L. Nutricion en el deporte; un enfoque práctico. España, editorial médica panamericana; 2010
- Ansorena, D. Martínez A. J. Alimentación, ejercicio físico y salud. España. EUNSA, 2010.
- Ibañez Santos, J. Asitazarán Anchía I. Alimentación y deporte. España: EUNSA, 2010.
- Krausse dietoterapia. 14ª edición. Nutrición deportiva. Nutrición Infantil

# ESCUELAS DEPORTIVAS

-2021 2022-



[WWW.MIGUeltURRA.ES](http://WWW.MIGUeltURRA.ES)