



# Actividades Deportivas

2015 - 2016



Comarca del  
Bajo Aragón

# ***Normativa Actividades Deportivas 2015-2016***

*1º La Comarca del Bajo Aragón tiene previsto el comienzo de las actividades el **LUNES 5 DE OCTUBRE de 2015**, y su finalización el día **3 DE JUNIO de 2016** siguiendo el calendario escolar para su realización. Serán así pues 8 meses de actividad.*

*2º Todas las actividades se ofertan para todas las localidades.*

*Los horarios de las actividades están incluidos en el presente folleto informativo y son muy similares a los del año anterior. En las localidades donde no había grupos de actividad se estudiarán los horarios en función de las inscripciones y horas disponibles.*

*La Comarca se reserva el derecho de modificar los horarios, antes del inicio del curso o durante el mismo, para el buen desarrollo de las clases.*

*3º El periodo de inscripción para todas las actividades será del **14 al 25 de SEPTIEMBRE 2015** y para formalizarla se deberá proceder de la siguiente manera:*

*Rellenar y firmar debidamente la hoja de inscripción que se adjunta con este folleto, y entregarla en:*

- Los Ayuntamientos.*
- La sede de la Comarca del Bajo Aragón en Alcañiz.*
- Por fax al 978834387*
- Por correo electrónico [deportes@bajoaragon.es](mailto:deportes@bajoaragon.es)*

*(Se puede obtener la hoja de inscripción en internet, en la página [www.bajoaragon.es](http://www.bajoaragon.es))*

**IMPORTANTE: SÓLO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES FUERA DEL PLAZO MARCADO SI HAY GRUPO DE ACTIVIDAD, O SI LOS GRUPOS NO ESTÁN COMPLETOS.**

*4º El pago de las actividades se realizará en una cuota única y se domiciliará en una entidad bancaria.*

**Si los inscritos se dan de baja una vez pasadas las cuotas no se devolverá el dinero.**

5º Se establecerán unos grupos mínimos para cada actividad. Si a lo largo del curso la asistencia descendiera por debajo de ese cupo, la Comarca estudiaría la viabilidad de la misma.

6º Las bajas deberán comunicarse por escrito a través de las hojas de baja solicitándolas a la Comarca, o al monitor de la actividad.

7º No se recuperarán las horas que no se puedan realizar por motivos ajenos a la Comarca, Y TODAS LAS HORAS SE RECUPERARÁN AL FINAL DE CURSO.

### 8º BONIFICACIONES

- Bonificaciones según el número de miembros de la unidad familiar:
  - \* Bonificación del 25% por familia numerosa. (Es obligatorio presentar el carné o libro de familia numerosa debidamente compulsado).
- Bonificaciones según la edad:
  - \* Bonificación del 25% por las/los mayores de 65 años (se aplicará a las personas que cumplan esa edad en el año del inicio del curso deportivo).  
Para justificar la edad, deberán presentar el DNI o documento identificativo, debidamente compulsado).

(Estas bonificaciones no son acumulables, y la bonificación máxima será del 25 %).

### 9º EXENCIONES

Estarán exentas de pago las personas inscritas en las actividades deportivas, que sean usuarias de los Servicios Sociales Comarcales, a propuesta razonada de los técnicos de los mismos y previo informe.

*Para cualquier duda o aclaración podéis poneros en contacto con:*

**COMARCA DEL BAJO ARAGÓN**  
C/Mayor, nº 22  
44600-ALCAÑIZ (Teruel)  
Tfno. 978834389 – FAX 978834387  
e-mail: deportes@bajoaragon.es  
www.bajoaragon.es

# Escuelas Deportivas

## Deportes colectivos

### Fútbol Sala

### EEPP Voleibol

#### OBJETIVOS:

- **Iniciación a la práctica de los distintos deportes, fútbol sala, baloncesto.**
- **Desarrollo de las capacidades físicas y técnicas.**
- **Iniciación al trabajo de grupo.**
- **Aprendizaje de la técnica a través del entrenamiento con ejercicios adaptados a las distintas edades.**
- **Introducción de nociones de táctica de equipo.**
- **Iniciación a la competición como complemento, y parte de la educación deportiva.**

**EDADES:** Nacidos antes de 2009.  
(Otras edades consultar)  
(También para adultos)

#### PRECIOS:

- **Fútbol Sala : 60 € por curso.**
- **EEPP Voleibol : 68 € por curso.**

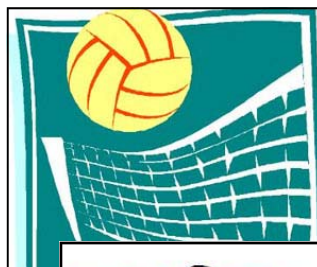
#### PERIODICIDAD:

**Dois entrenamientos a la semana.**

#### CARACTERÍSTICAS:

- **Entrenamiento con monitor titulado.**
- **Seguro deportivo.**
- **Opcional:**

**Participación en la competición de Juegos Escolares, (siempre que el número de equipos lo permita y en función de la edad establecida en las bases generales).**



# Otros deportes

## Predeporte

### **OBJETIVOS:**

- **Iniciación a la práctica deportiva a través de juegos y actividades psicomotrices.**
- **Iniciación al trabajo en grupo.**

**EDADES:** Nacidos entre los años 2009 y 2011.

**CUOTA:** 64 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos clases a la semana.

**CARACTERÍSTICAS:** Entrenamiento con monitor titulado.

**OBSERVACIONES:** Otras edades de las establecidas, consultar.



## Escuelas Polideportivas (Tenis)

### **OBJETIVOS:**

- **Iniciación en la práctica de este deporte**
- **Desarrollo de las capacidades físicas y técnicas.**

**EDADES:** Nacidos antes de 2009.

**(También para adultos)**

**CUOTA:** 68 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos entrenamientos a la semana.

**OBSERVACIONES:** Los horarios y localidades se marcarán en función de las inscripciones realizadas en las localidades, y de las instalaciones disponibles.



## Escalada Deportiva (Iniciación)

### OBJETIVOS:

- **Iniciación a la técnica de este deporte.**
- **Conocimiento del material.**
- **Mejorar la forma física (músculatura, flexibilidad, coordinación, etc...)**
- **Educación en actitudes cooperativas.**
- **Iniciación a la competición como complemento de la educación deportiva.**

**EDADES:** Nacidos antes de 2009.

**(También para adultos).**

**CUOTA:** 88 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Una sesión a la semana.

### CARACTERÍSTICAS:

- **Entrenamiento con monitor titulado.**

**OBSERVACIONES:** Esta Escuela Deportiva se imparte en los rocódromos de Torrevelilla y Mas de las Matas.



## Aeróbic/Fitness Infantil

### OBJETIVOS:

- **Potenciar el desarrollo psicomotriz a través del juego, el baile y las coreografías.**
- **La actividad principal será el aeróbic, pero se podrá combinar con sesiones de fitness.**

**EDADES:** Nacidos entre 2001 y 2009.

**CUOTA:** 56 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos sesiones semanales.



## Escuelas Polideportivas (Judo)



### **OBJETIVOS:**

- **Iniciación en la práctica de este deporte**
- **Desarrollo de las capacidades físicas y técnicas.**

**EDADES:** Nacidos antes de 2009.

**(También para adultos)**

**CUOTA:** 68 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos entrenamientos a la semana.

**OBSERVACIONES:** Los horarios se marcarán en función de las inscripciones realizadas en las localidades.

## Escuelas Polideportivas

### **OBJETIVOS:**

- **Ofertar la posibilidad de realizar una práctica deportiva variada.**
- **Conocimiento de los distintos deportes.**
- **Iniciación a la práctica deportiva de los escolares a los que no les gusta una disciplina concreta.**
- **Los objetivos específicos de cada uno de los deportes.**

**EDADES:** Nacidos entre 2001 y 2009.

**CUOTA:** 68 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos sesiones por semana.

### **CARACTERÍSTICAS:**

- **Entrenamiento con monitor titulado.**
- **Se practicarán los siguientes deportes:**  
**Atletismo.**  
**Deportes de raqueta.**  
**Deportes colectivos.**  
**Deportes alternativos**

**VOLEYBOL (Se podrá crear un grupo específico)**





## Escuelas Polideportivas (Atletismo)



### **OBJETIVOS:**

- Iniciación en la práctica de este deporte
- Desarrollo de las capacidades físicas y técnicas.

**EDADES:** Nacidos antes de 2008.

(También para adultos).

**CUOTA:** 68 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos sesiones a la semana.

**OBSERVACIONES:** Los horarios se marcarán en función de las inscripciones realizadas en las localidades.

## Escuelas Polideportivas (Tenis de Mesa)

### **OBJETIVOS:**

- Iniciación en la práctica de este deporte
- Desarrollo de las capacidades físicas y técnicas.

**EDADES:** Nacidos antes de 2008.

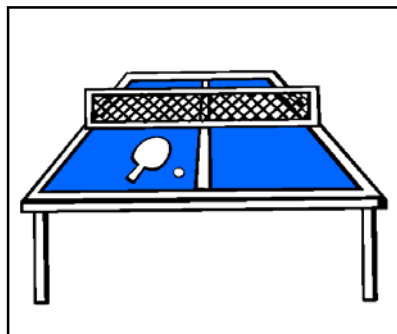
(También para adultos).

**CUOTA:** 68 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos sesiones a la semana.

**OBSERVACIONES:** Los horarios se marcarán en función de las inscripciones realizadas en las localidades.

\* La actividad se condiciona a el material (mesas) existente para poder realizarla.





### **XXXIII JUEGOS DEPORTIVOS EN EDAD ESCOLAR DE ARAGON**

Un año más la competición deportiva se desarrolla a través de los Juegos Escolares organizados por la Dirección General de Deportes del Gobierno de Aragón. Este año se prevé que las categorías se configuren de la siguiente manera:

**Iniciación:** Nacidos/as en 2009 y 2008  
**Benjamines:** Nacidos/as en 2007 y 2006  
**Alevines:** Nacidos/as en 2005 y 2004  
**Infantiles:** Nacidos/as en 2003 y 2002  
**Cadetes:** Nacidos/as en 2001 y 2000

Se realizará una fase comarcal en la que el calendario de competición se concretará en función de las inscripciones realizadas por parte de los equipos o participantes individuales. Las competiciones provinciales vendrán marcadas por la Dirección General del Deportes del Gobierno de Aragón , en función de las bases específicas de cada disciplina.

#### ***Normativa Fase Comarcal del Bajo Aragón XXXIII Juegos Deportivos en Edad Escolar***

- 1º Los equipos deberán estar correctamente inscritos según las bases generales y específicas de cada uno de los deportes.**
- 2º Los equipos deberán estar “cerrados” antes del 1 de noviembre de 2015.**
- 3º La Comarca hará llegar a todos los equipos, una vez que todos estén correctamente inscritos, la documentación necesaria para la identificación de los jugadores.**
- 4º Los equipos de todas las categorías deberán viajar con un responsable mayor de edad. Si el equipo no se presenta con su responsable no podrá viajar y se le dará el partido por perdido por un resultado de 3-0.**
- 5º Todos los partidos deben de jugarse , al margen de las posibles irregularidades que pudieran darse , y posteriormente transmitir una queja, preferiblemente por escrito al Servicio de Deportes de la Comarca, que decidirá sobre el resultado del partido.**
- 6º Si no hubiera árbitro, pitará un arbitro local , o en su caso quién decidan los dos equipos.**
- 7ª Si confeccionará un reglamento, que se hará llegar a todos los equipos, antes del inicio de la competición. La participación en dicha competición, supondrá la aceptación las normas.**

**Se va a prestar especial atención al comportamiento tanto de los escolares, como de sus responsables , entrenadores y padres, en las distintas competiciones, intentando erradicar las conductas inapropiadas aplicando las normas lógicas de comportamiento y de disciplina deportiva y escolar.**

# Horario actividades escolares 2015-2016

## HORARIO ACTIVIDADES PARA ESCOLARES 2015/2016 / 1

LOCALIDADES	PREDEPORTE	ESCUELAS POLIDEPORTIVAS	FUTBOL SALA	EE PP ATLETISMO
1 AGUAVIVA		Lunes:17:45-18:45 Jueves:17:45-18:45	Miércoles:17:15-18:15 Viernes:19:15-20:15	
3 BERGE			Lunes :17:00-18:00 Viernes :17:00-18:00	
4 CASTELSERÁS	Lunes: 17:00-18:00 Viernes:16:30-17:30	1 / Martes/Jueves: 18:45 -19:45 2 / Lunes: 18:00 -19:00 Viernes: 17:30 -18:30		
7 LA CODONERA		Lunes :17:30 - 18:30 Miércoles :17:30 - 18:30		
8 LA GINEBROSA	Martes :17:15 - 18:15 Jueves :17:15 - 18:15	Miércoles :16:00 - 17:00 Viernes :16:45-17:45		
9 LA MATA DE L.		Martes :17:00 - 18:00 Jueves :17:00 - 18:00		
11 MAS MATAS	1 / Lunes/Miércoles: 16:30 -17:30 2 / Martes/Jueves: 16:30 -17:30	Martes :17:30 - 18:30 Jueves :17:30 - 18:30	1 / Lunes: 19:30 -20:30 Miércoles: 18:30 -19:30 2 / Martes/Jueves: 18:30 -19:30	Martes :16:30-17:30 Jueves :16:30-17:30

## HORARIO ACTIVIDADES PARA ESCOLARES 2015/2016 / 2

LOCALIDADES	AEROBIC INF.	ESC. POLIDEPORTIV. JUDO	ESCALADA
1 BERGE	Lunes:18:00-19:00 Miércoles:17:00-18:00		
2 MAS MATAS		Martes :16:30-17:30 Jueves :16:30-17:30	Lunes :17:30-18:30 Miércoles :17:30-18:30

\*\* Para los grupos de nueva creación se determinarán los horarios una vez confirmadas las inscripciones, previa reunión, si fuera necesario

# Actividades

# Adultos



# ACTIVIDADES ADULTOS

## Gimnasia de Mantenimiento (PILATES)

### OBJETIVOS:

- Mejora y mantenimiento de la condición física.
- Mejora de las capacidades físicas.
- Evasión de la rutina diaria.

**EDADES:** Adultos (hombres y mujeres).

### CUOTA:

- 64 € por curso.(3 sesiones x semana).
- 48 € por curso.(2 sesiones x semana).

**PERIODICIDAD:** 2-3 sesiones a la semana.

**CARACTERÍSTICAS:** Actividad que persigue lograr una adecuada forma física. Las clases de Pilates serán de 45 minutos.



## Aeróbic/ Fitness/Zummba

### OBJETIVOS:

- Mejora y mantenimiento de la condición física.
- Mejora de las capacidades físicas.
- Evasión de la rutina diaria.

**EDADES:** Adultos (hombres y mujeres).

### CUOTA:

- 64 € por curso.(3 sesiones x semana).
- 48 € por curso.(2 sesiones x semana).

**PERIODICIDAD:** 2-3 sesiones a la semana.

- **CARACTERÍSTICAS:** Actividad deportiva que conjuga el ejercicio físico con la música a través de la realización de coreografías. Favorece de forma divertida la coordinación y memoria motriz. La actividad principal será el aeróbic , pero se podra combinar con sesiones de fitness.



## Preparación física para adultos

### OBJETIVOS:

- Mejora del acondicionamiento físico en general.

**EDADES:** Adultos (Hombre y mujeres)

**CUOTA:** - 68 € por curso.

**PERIODICIDAD:** Dos clases de una hora a la semana.



## Gimnasia Mantenimiento para mayores (3ª Edad)

### OBJETIVOS:

- Mejora y mantenimiento de la condición física.
- Mejora de las capacidades físicas.
- Evasión de la rutina diaria.
- Mejora de la capacidad motora.
- Mejora de la coordinación.
- Mejora de la calidad de vida.



**EDADES:** Personas adultas y de 3ª edad (mujeres y hombres).

### CUOTA:

- 64 € por curso.(3 sesiones x semana).
- 48 € por curso.(2 sesiones x semana).



**PERIODICIDAD:** 2-3 sesiones a la semana.

**CARACTERÍSTICAS:** Actividad física adaptada a la edad y condiciones de las personas mayores y /o con movilidad reducida. Nos permitira aumentar nuestra capacidad motora, nuestra coordinación y capacidad física.

# Horario actividades adultos 2015-2016

HORARIO ACTIVIDADES PARA ADULTOS 2015-2016						
LOCALIDAD	Mantenimiento	Aeróbic	Mant. 3ª Edad	Mant./Pilates	Prep. Física	
1 AGUAVIVA		Lunes:19:15-20:15 Jueves:19:30-20:30	Lunes:11:00-12:00 Miércoles:11:00-12:00 Viernes:11:00-12:00	Miércoles:18:00-19:00 Viernes:18:00-19:00		
3 BELMONTE DE S.			Lunes:9:30-10:30 Miércoles:9:30-10:30			
4 BERGE		Lunes:16:30-17:30 Miércoles:16:30-17:30	Lunes:9:30-10:30 Miércoles:9:30-10:30 Viernes:9:30-10:30			
5 CASTELSERÁS	Martes:9:30-10:30 Viernes:9:30-10:30	Lunes:9:30-10:30 Jueves:9:30-10:30	Miércoles:10:45-11:45 Viernes:10:45-11:45			
6 LA CODONERA		Lunes:18:30-19:30 Miércoles:18:30-19:30		Martes:20:30-21:30 Jueves:20:30-21:30		
7 LA GINEBROSA		Martes:16:00-17:00 Jueves:16:00-17:00	Lunes:16:00-17:00 Miércoles:16:00-17:00			
8 LA MATA DE L.	Lunes:18:00-19:00 Miércoles:18:00-19:00	Martes:18:00-19:00 Jueves:18:00-19:00				
9 LOS OLMOS	Lunes:19:15-20:15 Miércoles:19:15-20:15 Viernes:18:00-19:00					
10 IMAS MATAS	Lunes:9:30-10:30 Miércoles:9:30-10:30 Viernes:9:30-10:30	Martes:19:15-20:15 Jueves:19:15-20:15	Lunes:10:30-11:30 Miércoles:10:30-11:30 Viernes:10:30-11:30	Lunes:18:00-19:00 Miércoles:19:30-20:30	Lunes:20:30-21:30 Jueves:20:00-21:00	
11 SENO			Martes:18:45-19:45 Jueves:18:45-19:45			
12 TORRECILLA		Miércoles:19:30-20:30 Viernes:19:00-20:00	Miércoles:9:30-10:30 Viernes:9:30-10:30	L / X 19:15-20:15 L / X 20:15-21:15		
13 TORREVELILLA	Lunes: 10:45-11:45 Miércoles:10:45-11:45		Martes:19:15-20:15 Jueves:19:15-20:15			

## Otras actividades para adultos

Este año se ofertan también para adultos las siguientes actividades:

- Atletismo
- Fútbol Sala
- Tenis de Mesa
- Baloncesto
- Judo
- Escalada
- Tenis
- Voleibol.

## Actividades puntuales

Al margen de las ofertadas en este folleto, el Servicio de Deportes prepara, otra serie de actividades puntuales y de las que os irá llegando información, bien a través de carteles, bien a través de cartas, o incluso de información en prensa cuando éstas vayan a tener lugar. Son:

- Juegos Deportivos.
- Salidas Senderistas
- Salidas cicloturistas
- Jornadas de promoción de la actividad física y el deporte.
- Convivencias .....

## Eventos

De igual manera, el Servicio de Deportes de la Comarca organiza, o participa en la organización de Eventos deportivos, que se realizan de manera puntual en las localidades que integran la Comarca del Bajo Aragón, y que tendréis cumplida información por los canales habituales:

- Carreras Pedestres.
- Marchas cicloturistas.
- Marchas senderistas.
- Campañas de esquí
- Torneos deportivos .....





Comarca del  
Bajo Aragón

**COMARCA DEL BAJO ARAGÓN**  
**C/Mayor, nº 22 44600**  
**ALCAÑIZ (Teruel)**  
**Tfno. 978834389 – FAX 978834387**  
**e-mail: [deportes@bajoaragon.es](mailto:deportes@bajoaragon.es)**  
**[www.bajoaragon.es](http://www.bajoaragon.es)**