



Ludic SPORT

EDUCACIÓN EMOCIONAL DEPORTIVA





Índice



1. PRESENTACIÓN LUDICOSPORT	3
2. PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES	
2.1. Ajedrez	6
2.2. Alemán	9
2.3. Creatividad Tecnológica	11
2.4. Datchball	13
2.5. Dibujo Manga	15
2.6. Guitarra	17
2.7. Pickleball	19
2.8. Taller Creación Colectiva (Teatro)	21
2.9. Voleibol	23

Profesionales Cualificados



Nuestra oferta de servicios se sustenta sobre el mejor personal cualificado **contando con excelentes** profesionales titulados (CAFD, TAFAD, TESEAS, maestros, técnicos deportivos, MTL...) y con una amplia experiencia contrastada en educación y tiempo libre. **El equipo de trabajadores cuenta con el correspondiente** seguro de responsabilidad civil y certificado negativo **en antecedentes de** delitos de naturaleza sexual, igualmente, todos ellos cuentan con información y formación relativa a las normas y procedimientos de actuación respecto a **prevención de riesgos laborales, protocolo de acoso sexual y laboral**, así como todo lo relativo al actual **plan de igualdad**.

CRM Base Datos y Área participantes



Disponemos de un avanzado **sistema CRM** para la gestión de base de datos de todos los participantes que cumple con la actual **RGPD (Reglamento General de Protección Datos)**. Posibilitando disponer de ALTA ONLINE para cualquier servicio así como intranet para familias totalmente gratuita donde poder modificar datos personales y bancarios participante, programaciones actividad, control asistencias, altas y bajas, autorizaciones recogidas, consulta de recibos, resumen emails informativos, material necesario y mucho más.





Metodología general



Las actividades extraescolares que se proponen, promueven un sentimiento de pertenencia al centro y al grupo, ayudan a conseguir mayor autonomía y responsabilidad en la organización del tiempo libre, y dan la oportunidad de destacar de manera positiva mejorando la autoestima. Todas ellas están orientadas **para todo tipo de públicos, independientemente del sexo, cultura o religión**. El carácter de todos ellos responde a las expectativas e intereses generales en materia deportiva, cultural y recreativa.

Cada actividad dispone de su correspondiente **programación general** con **objetivos y contenidos específicos** así como una **metodología** adaptada para cada grupo de edad.

A lo largo del curso escolar, en todas las actividades, se llevan a cabo **sesiones especiales** que permiten al participante aproximarse a los contenidos desde puntos de vista menos habituales (disfraces, sesiones temáticas, jornadas con otros colegios, proyección de vídeos, trabajo con otros materiales...).

En el caso de que hubiese algún participante con **necesidades especiales o una lesión**, se tomarían las medidas oportunas siempre que sea posible para que alcancen los objetivos propuestos. Se adaptaría dicha programación a las características individuales del alumno, a través de refuerzo y la ampliación de ejercicios, en el caso de que fuera necesario.

Para todas las actividades deportivas, se contempla la posibilidad de participar, siempre de manera optativa, en **campeonatos, ligas sociales de promoción, etc.** dando la oportunidad de relacionarse con otros jóvenes de la misma edad que comparten sus mismos gustos y afinidades.



El **ajedrez** es un deporte lleno de posibilidades con el que potenciamos la memoria, aumentamos la capacidad para resolver problemas, mejora la creatividad y la toma de decisiones,... Pero una de las cosas que más beneficia a los niños es que aumenta la capacidad de concentración, algo que a los niños y adolescentes les cuesta más, enseñándoles a ser consecuentes y a ver más allá, a planificar y prevenir.





OBJETIVOS:

- Iniciar al participante de una manera lúdica al ajedrez.
- Conocer el nombre de las piezas y todos sus movimientos.
- Mantener la seguridad del propio rey, evitando que sea vulnerable a ataques.
- Reconocer las casillas del tablero, filas y columnas.
- Capturar las piezas del oponente para ganar ventaja.
- Controlar el centro del tablero para tener una mejor posición.
- Crear amenazas para obligar al oponente a reaccionar y limitar sus movimientos.
- Bloquear las piezas del oponente para evitar su desarrollo y limitar su movilidad.
- Prever los movimientos del oponente para anticiparse a sus planes y responder con una jugada adecuada.
- Dar jaque mate al rey del oponente para ganar el juego.

CONTENIDOS:

- Las reglas básicas del juego, incluyendo cómo mover cada pieza y cómo dar jaque mate.
- Estrategia, incluyendo cómo controlar el centro del tablero, cómo desarrollar las piezas y cómo crear amenazas.
- La importancia de la movilidad y la coordinación de las piezas.
- El valor de las piezas y cómo usar ese conocimiento para evaluar las posiciones.
- Táctica, que incluye formas específicas de ganar ventaja material o de posición.
- La psicología del juego, incluyendo cómo leer al oponente y cómo mantener la concentración durante la partida.
- Ajedrez rápido, también conocido como blitz, en el que se juegan partidas de tiempo limitado.
- Problemas de ajedrez, que son ejercicios para mejorar la habilidad táctica y estratégica.
- Torneos de ajedrez en el colegio y en las clases.
- Reglas especiales como el enroque, la captura al paso y el empate.



METODOLOGÍA:

Inicialmente se utiliza una metodología tradicional, en la que se les enseñan los movimientos básicos del juego, así como las reglas básicas y la manera de realizar jaque. Se utilizan ejemplos para que comprendan la táctica del ajedrez.

En el caso de participantes que asimilan los movimientos básicos con mayor rapidez les enseñamos a realizar tácticas y estrategias más elaboradas, adelantarse a los movimientos del rival y leer la forma de jugar del contrincante.

El uso de la tecnología también les permite mejorar la enseñanza, con aplicaciones de ajedrez y programas de entrenamiento, también se fomenta la práctica regular que permite mejorar sus habilidades y mantener el interés en el ajedrez.

Alemán



En colaboración con el **Instituto Alemán de Zaragoza**, Ludicosport ofrece una actividad extraescolar de alemán diseñada para acercar al alumnado a uno de los idiomas más importantes de Europa de una forma práctica, dinámica y adaptada a cada etapa educativa. A través de juegos, canciones, proyectos, situaciones reales de comunicación y recursos digitales, los participantes desarrollan progresivamente sus competencias lingüísticas en un entorno motivador y participativo.

El programa está dirigido a alumnado de Infantil, Primaria, ESO y Bachillerato, adaptando los contenidos y la metodología a la edad y nivel de cada grupo. Además, cuenta con el respaldo pedagógico y la experiencia del Instituto Alemán de Zaragoza, incorporando herramientas digitales y actividades complementarias que enriquecen el aprendizaje y favorecen el uso práctico del idioma desde las primeras sesiones.

OBJETIVOS:

- Despertar el interés por el aprendizaje del alemán y la cultura germana.
- Desarrollar progresivamente la comprensión y expresión oral en alemán.
- Ampliar el vocabulario y las estructuras básicas de comunicación.
- Mejorar la confianza y autonomía en el uso de una lengua extranjera.
- Favorecer el aprendizaje mediante metodologías activas, lúdicas y participativas.
- Potenciar habilidades comunicativas útiles para la vida académica y personal.
- Acercar al alumnado a situaciones reales de comunicación adaptadas a su edad.

CONTENIDOS:

- Vocabulario básico y funcional adaptado a cada nivel.
- Comprensión y expresión oral mediante actividades comunicativas.
- Canciones, juegos y dinámicas participativas.
- Rutinas y situaciones cotidianas en alemán.



- Proyectos temáticos adaptados a la edad del alumnado.
- Introducción a aspectos culturales de los países de habla alemana.
- Uso de recursos digitales y actividades complementarias online.

METODOLOGÍA:

La metodología es activa, práctica y comunicativa, priorizando que el alumnado utilice el idioma desde el primer momento en contextos significativos y motivadores. El aprendizaje se realiza de forma progresiva y natural, combinando actividades lúdicas, trabajo cooperativo y experiencias comunicativas adaptadas a cada etapa educativa.

Creatividad Tecnológica



Los participantes de las **actividades tecnológicas** que se proponen pueden mejorar sus competencias en ofimática, aprender a crear sus propios videojuegos de manera sencilla a través de programación en Scratch, mBlock code.org, adentrarse en la electrónica de Arduino, fabricar pequeños “artilugios” electromecánicos, trabajar el modelado e impresión 3D y aprender incluso a desarrollar sus propios proyectos con todos los conocimientos adquiridos.

Cada reto o proyecto que se les plantea a los alumnos en la clase, presenta una divertida oportunidad de aprendizaje de STEM (Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas). Detrás de todo esto está la necesidad de divertirse, de aprender y de trabajar en equipo. En definitiva que los jóvenes de hoy, no sean en el futuro meros usuarios de la tecnología, sino que puedan ser creadores de la misma.





OBJETIVOS:

- Aprender Conceptos de Programación Básica
- Adquirir conocimientos de Electrónica Básica
- Aprender la importancia del trabajo en equipo
- Aprender haciendo

CONTENIDOS:

Durante la primera parte del curso se afianzan contenidos ya trabajados en cursos anteriores a nivel curricular o en la propia extraescolar (programación básica Scratch, modelado, Piskel, etc). A partir de la segunda evaluación parte del curso trabajaremos con Arduino, para ir conociendo distintos sensores, leds, resistencias, protoboards... También veremos distintos programas de modelado 3D para que los alumnos y alumnas aprendan a modelar en 3 dimensiones. A lo largo de la tercera y última evaluación, los alumnos desarrollarán sus propios proyectos, ya bien sea videojuego o MicroRobot. Siempre bajo la supervisión del profesor de la actividad, pero ya es trabajo personal de cada grupo de trabajo.

METODOLOGÍA:

Durante las clases, el profesor de la actividad explica paso a paso las instrucciones que hay que realizar para poder realizar con éxito tanto el videojuego como el robot que toque ese día. Al final de la clase, siempre tendrán un momento lúdico, en el que disfrutar de la programación realizada a lo largo de la hora de clase.

A lo largo de las actividades se lleva cabo una progresión personal de cada alumno, adecuando el nivel de los ejercicios propuestos para cada edad siempre motivados a través de retos y desafíos. Detrás de todas estas actividades está la necesidad de jugar, de aprender y de trabajar en equipo. La dinámica seguida en clase está enfocada a trabajar por parejas o tríos, ya que creemos que la colaboración entre ellos es fundamental, aprenden a compartir su tiempo, sus conocimientos, sus ideas, y aportan valor al proyecto que van realizando.

MATERIAL ESPECÍFICO:

Para poder facilitar el desarrollo de las actividades, los participantes necesitan poder guardar diariamente todo su trabajo en un dispositivo USB.

Datchball



El **Datchball**, deporte de equipo nacido en Aragón con el principal objetivo de dar respuesta y cabida a todos los alumnos de la clase, valorando la participación y el éxito de todos por igual.

Basado en el deporte americano "Dodgeball", existen muchas variaciones del juego, pero en general, el principal objetivo de cada equipo es eliminar todos los miembros del equipo contrario golpeándolos con bolas lanzadas, atrapar una pelota lanzada por un miembro del equipo contrario, o forzándolos a desplazarse fuera de los límites de la pista cuando se lanza una pelota a ellos. A través de su práctica, se mejoran las cualidades físicas básicas de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento, a la vez que se van introduciendo las normas, técnicas y las tácticas de manera progresiva.

A través de la Federación Aragonesa de Datchball, se ofrece la oportunidad de participar en ligas de promoción durante el curso así como la participación en Juegos Escolares.





OBJETIVOS:

- Aprender las reglas básicas del datchball.
- Desarrollar habilidades técnicas: Trabajar en el desarrollo de habilidades técnicas básicas, como la recepción, el pase, el lanzamiento y el rebote.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo: Enseñar a los jugadores a trabajar en equipo compartiendo la pelota y realizando jugadas en conjunto para lograr los objetivos del equipo.
- Mejorar la coordinación, agilidad y el equilibrio: ejercicios que mejoren la coordinación y equilibrio que permiten moverse con mayor agilidad y precisión.
- Aumentar la resistencia física.
- Estimular el desarrollo cognitivo y la toma de decisiones rápidas.
- Desarrollar la concentración y el enfoque en el juego.
- Desarrollar la confianza en sí mismos y en sus habilidades.

CONTENIDOS:

- Lanzamientos
- Recepciones
- Desplazamiento
- Giros
- Capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, agilidad, velocidad reacción y gestual, coordinación óculo manual, estructuración espacio tiempo, coordinación y mejora de la puntería, etc.)

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Ropa y calzado deportivo cómodos. Para partidos oficiales camiseta proporcionada por la Federación de Datchball (se proporcionará información posteriormente).

Dibujo Manga



El **Dibujo Manga** es una forma de expresión artística que conecta directamente con los intereses culturales de los jóvenes. A través de esta actividad, los participantes se introducirán en el estilo de dibujo japonés, aprendiendo desde los fundamentos del rostro y el cuerpo, hasta la creación de personajes propios. Esta actividad busca fomentar la creatividad, la imaginación y la confianza artística del alumnado, mientras desarrollan sus habilidades técnicas de forma práctica.



OBJETIVOS:

- Conocer los fundamentos del estilo manga y sus diferencias con otros estilos.
- Aprender a dibujar expresiones y proporciones según el canon manga y utilización de distintas técnicas.
- Desarrollar personajes propios e introducirlos en escenas dinámicas.
- Estimular la creatividad y el pensamiento narrativo a través del diseño de historias gráficas.
- Disfrutar del dibujo como herramienta de expresión y comunicación.



CONTENIDOS:

1. Fundamentos técnicos del manga:
 - Estructura del rostro y su variedad según estilo y proporciones del cuerpo.
 - Expresiones y lenguaje corporal para transmitir emociones.
2. Creación de personajes originales.
3. Dibujo de elementos típicos del estilo japonés.
4. Técnicas artísticas aplicadas: Bocetado a lápiz, rotulación con rotuladores o bolígrafo calibrado y uso de tramas manuales o digitales.
5. Introducción a técnicas de color.
6. Perspectiva, fondos y diseño de mini-cómics.
7. Narrativa visual:
 - Cómo contar una historia en una sola imagen o a través de una secuencia de viñetas.
 - Storyboard
8. Expresión y desarrollo creativo: Crear un estilo personal.
9. Dibujo libre guiado: Reinterpretación de personajes conocidos y participación en pequeños retos creativos (rediseñar un personaje, etc.).

METODOLOGÍA:

Inicio de sesión:

- Breve explicación teórica y ejemplos visuales
- Demostración práctica: El profesor dibuja ejemplos.

Práctica guiada:

- Ejercicios pautados: "dibuja un rostro de perfil", "crea una expresión triste", etc.

Exposición y feedback:

- Revisión grupal del trabajo. Se valora la evolución, el esfuerzo y la originalidad.

Estímulo creativo: Retos mensuales o mini-proyectos.

Apoyo digital opcional: Se pueden sugerir apps gratuitas para explorar el dibujo manga digital (MediBang, ibisPaint, etc.).

MATERIAL ESPECÍFICO:

Acceso voluntario a tablet o app de dibujo. Se entregará trimestralmente una lista de materiales necesarios; semanalmente se avisará de lo específico que deben traer a clase.

Guitarra



La actividad de **Guitarra** se centra en el aprendizaje del instrumento a nivel individual y colectivo a través e grupos reducidos de alumnos en donde se refuerza la parte teórica de la música con la iniciación del aprendizaje del instrumento elegido.



OBJETIVOS:

- Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos, tanto si se están dando los primeros pasos en el aprendizaje de la guitarra, como perfeccionar la técnica y las habilidades de los alumnos que ya llevan años de recorrido.
- Mantener la motivación y la práctica mediante la elección de temas de estudio adaptados a las preferencias de cada alumno.
- Conocer y reconocer la obra de los grandes guitarristas que ha dado la historia de la música, centrandó la atención en la música que se hace a partir de mediados del s. XX.

- Que el alumno perciba la música como un medio de expresar emociones y sentimientos, en este caso a través de la guitarra.
- Interpretación de las partituras de las obras seleccionadas, tanto en notación estándar como en tablatura.
- Familiarizarse con los conceptos, nomenclatura, recursos expresivos propios de la guitarra.
- Reconocer los diagramas de acordes y escalas, aplicándolos a la práctica.
- Adquirir los fundamentos básicos, técnica con la púa, dedos, ligados, orientarse por el diapasón, progresiones de acordes, escalas, recursos expresivos, improvisación, guitarra solista.
- Presentación de varios estilos musicales y descripción de sus claves, blues, rock, funk, reggae, country, pop...
- Aprender a tocar en público y disfrutar de la experiencia.

CONTENIDOS:

- Notación y tablatura
- Formación de acordes
- Ritmo y compás
- Preparación: afinar la guitarra, posturas correctas, pulsación, acordes de tríada, acordes de quinta, palm- muting
- Fundamentos: técnica con la púa, ligados, riffs y fills, acordes mayores básicos, acordes menores básicos.
- Orientarse por el diapasón, acordes y escalas, acordes con cejilla, sistema CAGED, acordes de séptima, progresiones de acordes.
- Variedad armónica, acordes sus4, acordes sus2, acordes add9, acordes con bajo cambiado, acordes arpegiados, técnica con la cejilla. Oasis
- Escalas y bendings, la escala pentatónica menor, la escala pentatónica mayor, licks con bending. Jimmy Page
- Recursos expresivos, curl de blues, vibrato, glissando, dinámica, acentos, armónicos naturales.
- Tocar con los dedos, travispicking, técnica mixta

MATERIAL ESPECÍFICO:

Guitarra española clásica acorde al tamaño el alumno.

Pickleball



El pickleball es un deporte dinámico, divertido e inclusivo que combina elementos del tenis, pádel, bádminton y tenis de mesa. Gracias a su fácil aprendizaje y gran adaptabilidad, se ha convertido en uno de los deportes con mayor crecimiento a nivel internacional, siendo ideal para el entorno escolar.

Desde Club Pickleball Zaragoza, en colaboración con Ludicosport, desarrollamos actividades extraescolares enfocadas en que el alumnado disfrute del deporte desde el primer día, mejorando sus habilidades motrices, sociales y deportivas a través de una metodología activa, participativa y motivadora.

OBJETIVOS:

- Fomentar la práctica deportiva y los hábitos de vida saludables.
- Mejorar la coordinación, la percepción espacial y las habilidades motrices básicas.
- Desarrollar valores como el respeto, el compañerismo y el trabajo en equipo.
- Favorecer la inclusión y la participación de todo el alumnado.
- Introducir un deporte novedoso, motivador y de rápida adaptación.
- Potenciar la autonomía y la toma de decisiones en situaciones de juego.

CONTENIDOS:

- Conocimiento básico del pickleball y sus normas.
- Manejo de pala y control de pelota.
- Golpes básicos: derecha, revés, saque y volea.
- Desplazamientos y ocupación del espacio.
- Juegos y dinámicas cooperativas.
- Situaciones reales de juego y mini partidos.
- Estrategias básicas adaptadas a la edad y nivel del alumnado.



METODOLOGÍA:

La metodología es **activa, dinámica y basada en el aprendizaje mediante el juego**, favoreciendo la participación constante del alumnado.

Estructura habitual de sesión (1 hora):

1. Activación inicial (10 min)

Juegos dinámicos y ejercicios de movilidad para comenzar de forma divertida y progresiva.

2. Parte principal (40 min)

Trabajo técnico-táctico a través de juegos adaptados, retos, ejercicios progresivos y situaciones reales de juego.

3. Vuelta a la calma (10 min)

Mini partidos, retos finales o dinámicas cooperativas para consolidar aprendizajes y finalizar con una experiencia positiva.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Ropa y calzado deportivo cómodos.



Teatro “Taller de creación colectiva”



En palabras de Rubén, responsable de **TEATRAMARARTE**, *“Como profesional de la interpretación desde hace 25 años y 16 años como docente teatral puedo decir que la sensación que se experimenta encima de un escenario no tiene comparación con nada. El ver a toda una sala llena de gente, o unos pocos, escuchando, estando atentos a la historia, notar la respiración de la sala, es una experiencia inolvidable. El teatro nos acerca a nuestra parte emocional, a la imaginación y a la creación”*

La actividad permite desarrollar aptitudes del cuerpo como medio de expresión e influye en la capacidad de adaptación a situaciones cotidianas y no tan cotidianas profundizando en el conocimiento de los recursos personales. Se centra especialmente en la expresión dramática, incidiendo en la mejora de las relaciones interpersonales entre los más jóvenes, ya que al mejorar las habilidades gestuales, orales y corporales de los participantes y favoreciendo la desinhibición, posibilitando también una efectiva comunicación y propicia la adaptación en su entorno.

El curso implicará una serie de ejercicios y juegos prácticos que permitirán al participante la posibilidad de una confrontación consigo mismo y con los demás, con el propósito de auto-explorar sus aptitudes creativas. La actividad va dirigida a grupos de personas que nunca han hecho teatro o ya han tenido algún previo contacto, y a personas en general que se sientan atraídos hacia el mundo del teatro como actividad lúdica y quieran mostrar la creatividad que llevan dentro. En Francia, actuar se dice jouer, y en Inglaterra, cuna de grandes actores, se le nombra como play, las dos tienen el mismo significado **JUGAR**.



OBJETIVOS:

- Potenciar las capacidades expresivas y comunicativas del alumno contribuyendo a su desarrollo integral a través de las diversas técnicas teatrales.
- Desarrollar la imaginación y convertirla en la herramienta indispensable para la resolución de conflictos de la vida diaria
- Favorecer la toma de conciencia del cuerpo y de la voz.
- Potenciar las habilidades expresivas (gesto, voz, cuerpo)
- Tomar conciencia de nuestro cuerpo y de nuestra presencia en el espacio.
- Potenciar la desinhibición.
- Eliminar bloqueos, timidez,...
- Desarrollar la escucha en grupo.
- Descubrir cualidades propias.
- Desarrollar la creatividad e imaginación individual y también a nivel colectivo.
- Propiciar la experimentación de las diferentes formas del lenguaje artístico a través del teatro como arte integrado.
- Descubrir nuevas formas de comunicarnos.
- Desarrollar la concentración.
- Desarrollar la memoria, observación e imaginación del alumno.
- Potenciar la autoconfianza.
- Desarrollar su sentido artístico tanto en la expresión como en la apreciación.
- Facilitar la libre expresión de la creatividad, emotividad y sensibilidad.
- Incentivar la integración grupal y el respeto al compañero.
- Fomentar la lectura de textos teatrales y la asistencia a espectáculos.

CONTENIDOS:

- Juegos de integración grupal y dinámicas de grupo.
- Voz: trabajo sobre la respiración, tipos de respiración, vocalización, proyección del sonido, articulación.
- Expresión corporal: análisis del movimiento y la gestualidad. • Improvisaciones y creatividad.
- Creación e interpretación de escenas.
- Trabajo sobre la estructura dramática.
- Relajación.



El **Voleibol** es un deporte de equipo que posee de un gran atractivo dentro del ámbito deportivo gracias a las amplias posibilidades de trabajo con jóvenes.

La intención y principal objetivo en las clases es mejorar las cualidades físicas básicas de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento a través del trabajo mediante formas jugadas en donde las normas, las técnicas y las tácticas del fútbol se irán adquiriendo de una forma progresiva.



OBJETIVOS:

- Aprender las reglas básicas del voleibol.
- Desarrollar habilidades técnicas: Trabajar en el desarrollo de habilidades técnicas básicas.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo: Enseñar a los jugadores a trabajar en equipo compartiendo la pelota y realizando jugadas en conjunto para lograr los objetivos del equipo.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio: ejercicios que mejoren la coordinación y equilibrio que permiten moverse con mayor agilidad y precisión.
- Aumentar la resistencia física.
- Estimular el desarrollo cognitivo y la toma de decisiones rápidas.
- Desarrollar la concentración y el enfoque en el juego.
- Desarrollar la confianza en sí mismos y en sus habilidades.

CONTENIDOS:

- Reglas del juego.
- Técnica individual.
- Estrategias de equipo.
- Tácticas de defensa.
- Tácticas de ataque.
- Psicología deportiva.
- Faltas.
- Arbitraje.
- Comunicación: la importancia de la comunicación en el equipo durante el juego, como el uso de señas y la comunicación verbal.
- Estiramientos y calentamiento: la importancia de los estiramientos y el calentamiento previo al juego para prevenir lesiones.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Ropa y calzado deportivo cómodos.

