



HORARIO:

MARTES Y JUEVES : 16:00 A 17:00

DURACION: 1 HORA por clase

MATERIAL: BICICLETA, CASCO, BOTELLA, MOCHILA.

PRECIO DE ACTIVIDAD MENSUAL : 26€

### EJEMPLO PRACTICO DE UNA CLASE

1. Dar a conocer el Duatlón en edad escolar
2. Mejorar las habilidades sobre la bici
3. Desarrollar la capacidad aeróbica a través del

juego

| EJERCICIO                                 | EXPLICACIÓN   | TIEMPO |
|---|---|--------|
| Bienvenida y explicación que vamos hacer. | ¿Qué es el duatlón?<br>Explicar modalidades<br>Presentar material: bici y sus partes, casco, zapatillas.  | 10´    |
| Exposición de las normas                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Casco obligatorio encima e la bici siempre</li> <li>- No se tira la bici, siempre apoyarla por el lado izq.</li> <li>- Circular siempre por el lado Indicado</li> <li>- Ser responsable con el material</li> <li>- Respetar el medio ambiente</li> </ul> | 10´    |
| Dividir el grupo por parejas              | Mediante una fila en escalera, dividir el grupo por parejas de altura similar y entregar el material del cual se hacen cargo hasta el final.<br>Como tendremos pocas bicis, mientras unas parejas hacen la bici con un monitor, el otro monitor hace juegos de carrera. Alberto asistiendo.       | 10´    |
| Montar en bici                            | Recorrido de ida y vuelta simple para que se familiaricen con el material. Posibilidad de que un monitor sea el guía. Hay bastante espacio de pista y porche asfaltado para poder poner alguna chincheta o cono y hacer un recorrido sencillo y divertido.  | 10´    |
| Carrera                                   | Ejercicios mediante juegos de carrera   | 10´    |
| Vuelta a la calma                         | Preguntas, revisión de material.  | 10´    |

TOTAL: 60´



Objetivo Principal: dar a conocer el Duatlón y que los alumnos se lleven una buena experiencia durante la práctica de este.

Para la consecución de estos objetivos se lleva a cabo una sesión teorice-practica donde se muestra el DUATLÓN en todo su conjunto:

- PRACTICA: Mostrar en que consiste a través de juegos y ejercicios divertidos.
- TEORICA: Durante la presentación de nuestro deporte se expone las diferentes modalidades que tiene el Duatlón. Cross/Carretera. Explicar a los niños que las clases van a estar compuestas de ejercicios de bici y carrera.
- VOLUNTARIOS: Personas del club Unión Atlética Coslada con la titulación requerida para la actividad.

Factores que se pueden dar durante la actividad.

- Alumnos que no saben montar en bici. Se les modifica la actividad realizando menor distancia, prestando ayuda por parte de los monitores,...
- Alumnos con necesidades especiales: no me consta que haya ninguno.
- Meteorología adversa: hay un porche cubierto y un gimnasio se consultaría acceso.
- Hay que tener en cuenta la variedad de edades con la que nos vamos a encontrar una actividad adaptada al grupo.



# Documentación necesaria para la inscripción a la actividad de duatlón

UNIÓN ATLETICA COSLADA  
C/PERU S/N POLIDEPORTIVO VALLEAGUADO  
CP 28823 COSLADA  
G79465845

## HOJA DE INSCRIPCIÓN UNIÓN ATLÉTICA COSLADA DUATLÓN ESCOLAR

**NOMBRE:**

**APELLIDOS:**

**FECHA NACIMIENTO:**

**DNI:**

**DIRECCIÓN:**

**TELÉFONO DE CONTACTO 1:**

**TELÉFONO DE CONTACTO 2:**

**EMAIL:**

**ALGÚN TIPO DE ALERGIA O INDICACIÓN A SABER:**

**NOMBRE APELLIDOS TUTOR/A:**

**DNI TUTOR/A:**

**LA NORMATIVA DE LA ACTIVIDAD Y LAS CUOTAS SE DOMICILIAN EN LOS 10 PRIMEROS DÍAS DE LA ACTIVIDAD DE CADA MES. ACTIVIDAD DE OCTUBRE A MAYO. HORARIO Y CALENDARIO ESCOLAR 2023/2024.**

**CUOTAS FIJADAS POR EL AMPA Y EL CLUB.**

De acuerdo con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos (RGPD), en su caso su representante legal, queda informado y consiente expresa e inequívocamente la incorporación de sus datos al fichero SOCIOS ABONADOS DEPORTISTAS UNION ATLETICA de los datos personales y al tratamiento de los mismos con la finalidad de la gestión integral de su relación con club UNION ATLETICA COSLADA. Así mismo consiente el tratamiento para el envío de las comunicaciones incluidas las comerciales, aún por medios electrónicos. El Responsable de los ficheros es el club UNION ATLETICA COSLADA, domiciliada en Polideportivo Valleaguado , C/ Perú s/n 28823 - COSLADA ( MADRID). Asimismo, en este acto Vd. da su consentimiento para la cesión de sus datos presentes y futuros a Organismos Deportivos Oficiales Municipales, Nacionales e Internacionales, Compañías de Seguros, Agencias de Viajes y futuros patrocinadores. Igualmente, Vd. consiente el tratamiento de su imagen y/o voz por el responsable del Fichero a través de grabaciones y/o fotografías con la finalidad de promocionar la actividad del mismo. Vd. consiente expresamente la captación de su imagen y/o voz, su reproducción y posterior uso en los distintos medios de comunicación: tv, radio, internet, video, etc. y otros canales como revistas, folletos, anuncios, carteles publicitarios etc. utilizados por el club UNION ATLETICA COSLADA Vd. podrá ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en la forma y de acuerdo con los procedimientos establecidos en la precitada Ley Orgánica, dirigiéndose a la dirección arriba



indicada o a la dirección de correo electrónico [uac@unionatleticacoslada.com](mailto:uac@unionatleticacoslada.com) El titular de los datos responde, en cualquier caso, de la veracidad, exactitud, vigencia, autenticidad y pertinencia de los Datos Personales proporcionados. Si usted no desea recibir información acerca de los productos o servicios de las empresas que mantienen relación con el club UNION ATLETICA COSLADA, indíquenoslo mandando un email al correo electrónico [uac@unionatleticacoslada.com](mailto:uac@unionatleticacoslada.com) describiendo el no deseo que mis datos personales sean comunicados a las empresas relacionadas con el club UNION ATLETICA COSLADA, bien como no estoy de acuerdo en recibir cualquier tipo de comunicación comercial

ACEPTO

FIRMA Y FECHA

\_\_\_\_\_  
[uac.unionatleticacoslada@gmail.com](mailto:uac.unionatleticacoslada@gmail.com) [www.unionatleticacoslada@gmail.com](http://www.unionatleticacoslada@gmail.com) Móvil 652877525

