



Alterna en la Movida 2016. Edición Otoño

Salud & Bienestar. ¡¡Voley a Tope!!

Qué es	El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso, separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. En este taller aprenderás los conocimientos básicos sobre voley y participarás en una pequeña liga organizada entre los asistentes.		
Fecha	Turno	Realización	Inscripción
	1.	Sábado 24 de septiembre	Del 21 al 23 de septiembre
	2.	Viernes 4 de noviembre	Del 2 al 4 de noviembre
	3.	Viernes 18 de noviembre	Del 16 al 18 de noviembre
Plazas	28		
Horario y acceso	<ul style="list-style-type: none"> Inicio: 22.00 h. Fin: 01.00 h. Obligatorio presentar D.N.I. al comienzo de la actividad Se podrá acceder a la actividad hasta un máximo de <u>5 minutos pasada la hora</u> prevista de inicio, por lo que se recomienda llegar al lugar de ejecución de la misma al menos con 10 min. de antelación. Pasado este tiempo, la plaza quedará libre a disposición de otros usuarios, sin derecho a ningún tipo de reclamación.		
Dónde	Distrito Campanillas Lugares de realización: IES CAMPANILLAS, Calle Fausto 24, Campanillas, Málaga. Maps: https://goo.gl/maps/KKdCc6uoqEJ2		
Programa	<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Físico Calentamiento Especifico de Pista (Balón al Suelo, Toque de Dedos, Toque de Antebrazos, Ataque-Defensa) Calentamiento en Red (Remates por Zona 4 y Remates por Zona 2 y 3). Saques y Recepción Clases Teóricas de Técnica por grupos, (remates, defensa, posiciones en el campo, sistema de rotaciones... Voley in Action! (creación de 4 equipos, y juego de sets a 25 puntos, con un sistema de Liga, todos contra todos) Estiramientos 		
Incluye	Todo el material necesario para el desarrollo de la actividad. Cada participante recibirá, además, un botellín de agua.		
Material	Necesario	Ropa y calzado deportivos.	
	Aconsejable	Agua extra.	
Proveedor	Asociación Juvenil "Intercambia"		
Observaciones			
Requisitos de Participación	Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. De 16 a 35 años . Ver normativa del programa en www.juventud.malaga.eu		