



JORNADA DE INICIACIÓN AL ACUATLÓN

1. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividad físico-deportiva al aire libre, además de ser reconocida a nivel general por su impacto positivo para la salud a nivel general, en el caso de las mujeres, esto se vuelve más importante aún de cara a contrarrestar la incidencia de aparición de osteoporosis y pérdida de masa muscular que con los años se produce, favoreciendo la absorción de la Vitamina D gracias a la exposición solar.

Por otro lado, la iniciación a este tipo de deportes puede presentar algunas barreras que limitan la práctica de las mujeres con autonomía en estas, pero, además, existe una serie de consideraciones específicas que debemos tener en cuenta a la hora de desarrollarlas, que garanticen la seguridad y prevención de lesiones concretas.

No cabe duda de que la natación y la carrera son dos modalidades muy practicadas por separado, por lo que el aprendizaje al acuatlón, combinando ambas, puede suponer un elemento de motivación para continuar con la práctica deportiva.

Así, esta jornada tratará de aportar toda la información y herramientas necesarias para que las mujeres de Tenerife mayores de 14 años puedan desarrollar de forma autónoma o en grupo el acuatlón todas las garantías.

Los contenidos que se van a abordar en esta jornada son:

- Presentación del Proyecto Amazonas y Lideresas
- En qué consiste el acuatlón
- Calentamiento para un acuatlón
- Cómo colocarnos el material y equipamiento
- Cómo realizar la transición
- Ejercicios tipo
- Vuelta a la calma



Podrán inscribirse en estas jornadas las mujeres residentes en Tenerife con **edad igual o superior a los 14 años**.

La jornada tiene carácter gratuito con plazas limitadas, por lo que será necesaria la previa inscripción en esta misma página web deportestenerife.es. El plazo de inscripción de la actividad se abrirá el lunes de la semana anterior a su celebración.

IMPORTANTE: Las personas inscritas en una jornada que, por la razón que sea, no puedan acudir, deberán notificarlo vía email a deporteymujer@ebone.es con la antelación suficiente.

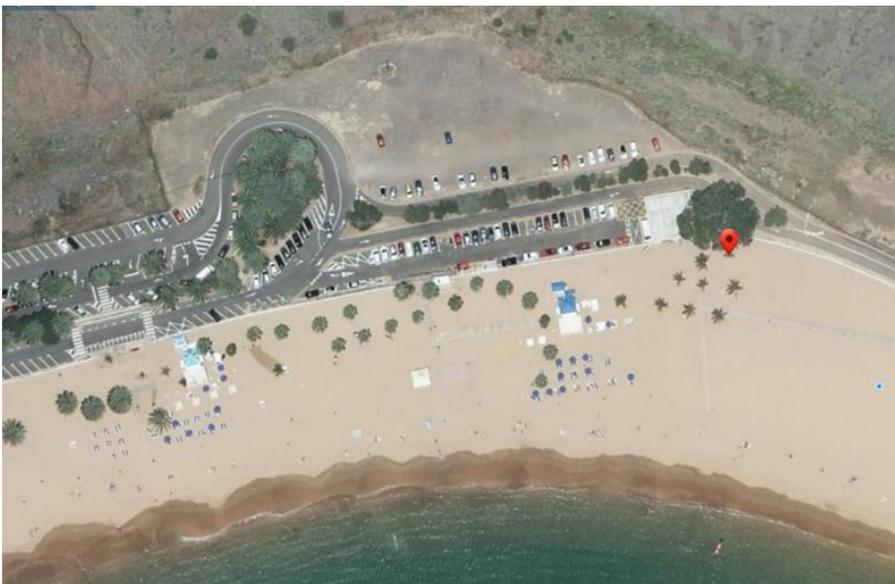
La inscripción a esta jornada incluye:

- ✓ Participación en la jornada.
- ✓ Camiseta técnica de Mujeres y Deporte.
- ✓ Avituallamiento líquido y sólido a base de frutas y/o frutos secos (se recomienda llevar su propio bidón de agua).

2. FECHA Y HORARIO

Esta jornada se realizará el sábado 18 de mayo de 2024, en horario de 8:30 a 12:30 horas.

El lugar en el que se desarrollará será en la Playa de Las Teresitas, en Santa Cruz de Tenerife. Concretamente, el punto de encuentro se realizará en el final de la plaza:





3. DESCRIPCIÓN

Esta jornada se distribuirá en una parte de carrera: (500 m aprox. +acceso a playa) y otra de natación (100 metros aprox. en línea recta y punto de referencia).

8:30-9:15 PRESENTACIÓN

-Presentación del Proyecto Amazonas y Lideresas.

-Presentación de la deportista.

-Explicación de la Jornada:

- a) Explicar en qué consiste un acuatlón.
- b) Mencionar de forma general los ejercicios a realizar.

09:15. 09:45 CALENTAMIENTO PARA UN ACUATLÓN

Calentamiento en seco 10´

- 1- Movimiento articular + trote 2´
- 2- Movimiento articular+ desplazamientos 2´
- 3- Trote 3´
- 4- Técnica de carrera sencilla

09:45. 10:00 CALENTAMIENTO PARA UN ACUATLÓN

Calentamiento en el agua (para valorar nivel general del grupo)

Recorrido, hasta las boyas y volver.

10:00-11:00 PARTE PRINCIPAL

- **Ejercicio 1 (10:00-10:20):** Correr 50 m y hacer la transición. Ponerse el gorro y las gafas, dejar el dorsal y los tenis.

Repetirlo dos o tres veces.

- **Ejercicio 2 (10:20-10:40):** Salir desde la orilla (desde agua en rodillas, como si hubieran nadado) y hacer la segunda transición. Ponerse tenis y dorsal, quitarse gorro gafas y correr 50 metros.
- **Ejercicio 3 (10:40-11:00):** Dar la salida en el agua desde las boyas, nadar de vuelta a la orilla y realizar la transición a carrera...50 metros y acabar en una línea de meta.

**11:00-11:15 DESCANSO****Ejercicios 4 (11:15-11:45): SIMULACRO 2 MINI ACUATLONES**

Correr 200 metros, nadar hasta las boyas y volver+ correr 200 metros

11:45- 12:00: VUELTA A LA CALMA.

Comentamos la jornada mientras estiramos.

12:00-12:30 FOTO FINAL y despedida.**4. PROGRAMA:**

El acuatlón es una modalidad deportiva que reúne dos actividades altamente beneficiosas para la salud, como son la carrera y la natación. Estas van unidas en una sola disciplina que incluye unas transiciones específicas.

Representa una modalidad muy popular del triatlón y sus distancias oficiales, dispuestas por las federación española e internacional son: 2,5 kilómetros de carrera, 1km de natación y 2,5 kms de carrera, en ese orden, e incluyendo las transiciones mencionadas.

Para iniciarnos, no solo debemos practicar ambas actividades deportivas por separado, sino los cambios mencionados, los cuales tienen un protocolo muy concreto de realización.

En esta jornada te explicaremos paso a paso en qué consiste esta disciplina y te llevaremos a experimentar un acuatlón en condiciones reales. No sin antes practicar ambas disciplinas por separados para darte pautas generales de su realización.

5. EQUIPAMIENTO RECOMENDABLE:

- ✓ Trimono o ropa elástica
- ✓ Tesis con ligas elásticas
- ✓ Vaselina
- ✓ Gorro y gafas de natación
- ✓ Cinturón portadorsal
- ✓ Agua
- ✓ Toalla
- ✓ Ropa de cambio
- ✓ Crema solar

6. SEGUROS:

- 6.1.** La Organización dispondrá de una póliza de seguros de Responsabilidad Civil, en cumplimiento de la legislación vigente.
- 6.2.** En caso de accidente, las personas participantes estarán cubiertas por un seguro de accidentes.