# ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DE LIBRE ELECCIÓN “ACLES”

Actividades CSS

## FÚTBOL APODERADAS

**Nombre del profesor: Pamela Pino Cisterna**

**Niveles a los que se ofrece: Apoderadas del CSS**

**Horario: Lunes, 19:30 a 21:00, Cancha sintética.**

**Cantidad de participantes:** Mínimo 8

**Descripción de la actividad:**

**El taller busca entregar a las apoderadas un espacio para realizar actividad física de manera recreativa desarrollando las destrezas necesarias para practicar fútbol, con posibilidades de integrarnos a competencias o torneos de futbolito. El taller, además, busca promover el trabajo colaborativo, sociabilización y mejorar la salud física y mental.**

**Objetivos:**

* **Promover una vida activa y saludable en adultos**
* **Mejorar salud física y mental**
* **Mejorar condición física general**
* **Mejorar la motricidad y coordinación general**
* **Promover el trabajo en equipo**
* **Incentivar la creación de nuevos lazos entre la comunidad del establecimiento**

**Metodología:   
El taller se realizará de manera presencial en el colegio, a través de ejercicios recreativos, dinámicos y específicos destinados a la mejora de las destrezas necesarias para el fútbol.**

**Requisitos:**

**Ropa deportiva y botella de agua**