

# CENTRO DEPORTIVO ANTONIA CAYETANO

## Proyecto para Clases Extraescolares



CDA.CAYETANO es una Escuela de Artes Marciales, ofrece un amplio abanico de clases y horarios. Está especializada en Taekwondo (defensa personal). Impartimos clases de iniciación como de perfeccionamiento, en el Centro Deportivo Antonia Cayetano en Sevilla y La Algaba y en los colegios Salesianos de Triana y Carmen Benítez. Son técnicos de la Federación Andaluza de Taekwondo en el proyecto 'Tú haces igualdad' y de inserción social. Todos sus profesores son titulados y con amplia experiencia como docentes.

Su Directora es **ANTONIA CAYETANO**, titulada Maestra Nacional y Cinturón negro **4º Dan**:

- Monitora deportiva por el comité olímpico
- Posee una amplia experiencia impartiendo clases a todos los niveles y edades, ejerciendo desde 1984
- Técnico de la Federación Andaluza de Taekwondo en el Proyecto de Igualdad
- Técnico de la Federación Andaluza de Taekwondo en el Proyecto de inserción social
- Árbitro Nacional
- En 1984 como maestra en el Gimnasio Pino Montano.
- Desde 1986 a 1995 dirigiendo gimnasio Nuevo Centro en Sevilla.
- Entrenadora de la Selección Sevillana de Taekwondo
- Entrenadora de la Selección Balear de Taekwondo
- Monitora deportiva para el Ayuntamiento de Sevilla
- Cinco años consecutivos campeona de Sevilla
- Cinco años consecutivos campeona de Andalucía
- Campeona de España de Taekwondo
- Medalla de Bronce en el Campeonato de Europa
- Medalla de Bronce Campeonato del Mundo
- Mejor deportista del año por el Ayuntamiento de Sevilla
- Medalla a la mejor deportista de Andalucía
- Medalla al mérito deportivo por la Federación Española
- Actual Directora del Centro Deportivo Antonia Cayetano en Sevilla y La Algaba.

El aprendizaje y la práctica de artes marciales en los niños les aporta, entre otros beneficios: El aumento del tono y capacidad muscular, favoreciendo así la

eliminación de grasas. El fortalecimiento de los músculos y la mejora de la flexibilidad, la resistencia y la fuerza, reforzando también el sistema inmunológico. El aumento de la agilidad, el equilibrio y la coordinación, así como de la atención y la capacidad de concentración.

Además de divertirse, mejora su formación física y su autoestima, potencia sus valores sociales y su relación con el entorno. Factores que intervienen en la actividad física:

- Desarrollo físico-psíquico
- Psicomotricidad
- Respeto
- Disciplina
- Autocontrol
- Confianza
- Diversión
- Coordinación
- Equilibrio
- Flexibilidad
- Reflejo
- Integración
- Superación
- Estimulación
- Motivación
- Socialización
- Compañerismo
- Seguridad

El curso que proponemos, son clases de Taekwondo los lunes y miércoles de 15:30 a 16:30, los martes y jueves de 19 a 20 y de 20 a 21. En el curso de Primaria las clases y los movimientos se adaptan a la corta edad del alumnado, estableciéndose una metodología que optimice el proceso de aprendizaje de las artes marciales para que los alumnos las aprendan y practiquen a la vez que se divierten y potenciará su coordinación y psicomotricidad. Para alumnos a partir de Secundaria, el curso consta de un aprendizaje más riguroso con ejercicios más técnicos y que requieren más esfuerzo y atención que los del curso de infantil para desarrollar la capacidad de esfuerzo individual a la vez que el trabajo en grupo y el aprendizaje cooperativo. Estas disciplinas se imparten de manera conjunta y complementaria en el mismo horario, para dar a nuestros alumnos una formación. El objetivo es que los alumnos disfruten y se diviertan aprendiendo pero adquiriendo una base sólida y una correcta técnica, para así prevenir lesiones y malos hábitos, y que puedan iniciarse más adelante en el nivel profesional si así lo desean.

La Federación será una sola cuota al año 35€ para menores de 13 años y 42 € para mayores de 13 años. Los beneficios de estar federado: seguro médico privado, derecho a examen de cambio de grado oficial a nivel mundial, posibilidad de competir a nivel nacional.