



BENEFICIOS DEL MULTIDEPORTE

El deporte es mucho más que una actividad física; es una herramienta integral para el desarrollo de niños y jóvenes. Sus principales beneficios son los siguientes: Desarrollo...



...FÍSICO

...SOCIAL



DESARROLLO FÍSICO

01

Mejora de la coordinación motriz: Desarrolla habilidades motoras y mejora la conexión cerebro-cuerpo.

02

Fuerza y resistencia muscular: Diferentes deportes trabajan distintos grupos musculares.

03

Incremento de la flexibilidad y movilidad: Deportes como gimnasia o yoga infantil favorecen un rango articular saludable.

04

Prevención de lesiones: La variedad deportiva fortalece el cuerpo de manera equilibrada.

05

Base para el futuro: Ayuda a especializarse en cualquier disciplina.

DESARROLLO SOCIAL

01

Trabajo en equipo: Fomenta la cooperación y la comunicación.

02

Resolución de conflictos: Desarrolla habilidades de mediación.

03

Ampliación de círculos sociales: Permite conocer nuevos compañeros.

04

Valores éticos: Refuerza el respeto por las reglas y el juego limpio.

El multideporte se adapta a todas las edades y niveles, permitiéndote descubrir tu pasión mientras desarrollas coordinación, equilibrio y valores como el respeto y la superación. Mejora tu condición física, gana confianza y fortalece tu bienestar con una práctica variada, divertida y segura.

QUE MANERAS TE OFRECEMOS PARA HACER MULTIDEPORTE EN LA LIGA



 Asesoramiento al personal docente para que tenga una estrategia de metodología en la que favorezca la adquisición rica y variada de múltiples habilidades motrices aplicables a cualquier actividad deportiva (utilidad para el contexto deportivo) y a cualquier actividad física cotidiana a futuro (utilidad para la vida).

 Informar de la oferta deportiva o cursos deportivos de duración amplia multideportivos. Se ofrecen opciones para que se puedan probar sesiones o cursos deportivos; Sesiones del INDAF, escuelas / cursos multideportivos de titularidad municipal para menores.

 Crearemos un Sistema Multideporte Pamplona: creación de rutas de entrada y salida entre múltiples ofertas deportivas locales para conseguir que cualquier deportista pueda alternarse entre ellas con la mayor libertad posible, buscando como fin último la adherencia máxima de una persona al deporte, independientemente de la oferta en donde lo haga.

● SISTEMA MULTIDEPORTE PAMPLONA ●

El Sistema Multideporte de Pamplona, se desarrollará en la Liga a través de:

- 01** Sesiones deportivas de prueba gratis con entidades.
- 02** Jornadas multideportivas (del INDAF y de la final de la Liga)
- 03** Servicios de Encaminamiento Deportivo (La Puerta de Atrás – Atzeko Atea)



Lo que conseguirás

-  Mayor variedad de habilidades motoras, se experimentan diferentes movimientos y patrones de coordinación
-  Menor riesgo de lesiones por sobrecarga, ya que no se repiten los mismos gestos de forma intensiva
-  Más diversión y menor riesgo de abandono deportivo, al cambiar de deporte se mantiene la motivación y el interés.
-  Desarrollo equilibrado del cuerpo, se trabaja de forma armoniosa todo el sistema musculoesquelético.
-  Mayor socialización y trabajo en equipo en distintos entornos, se interactúa con muchas personas y mejora sus habilidades sociales
-  Se consigue una mejor preparación física y mental para cuando seas mayor especializarte en un deporte



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. Eres libre de compartirlo, adaptarlo o reutilizarlo, siempre que atribuyas adecuadamente al autor original.