



Tiro con arco
 Paratriatlón
 Natación
 Balonmano
 Golf
 Triatlón
 Atletismo
 Fútbol
 Tenis
 Pádel
 Baloncesto
 ...

COLABORAN:



PROGRAMA DEPORTIVO

4x1

Colegio Salesiano Guadalajara
www.salesianosguadalajara.org
 @SalesGuada
info@salesianosguadalajara.org
[colegiosalesianoguadalajara](https://www.instagram.com/colegiosalesianoguadalajara)
 949 24 71 11



Escanéame



GUADALAJARA
 Ciudad Europea del Deporte 2018



¿QUÉ ES EL PROGRAMA 4X1?

Guadalajara y el deporte han estado muy ligadas desde hace ya muchos años. Los guadalajareños somos ciudadanos de vida saludable. Un 50% practican deporte, un porcentaje muy superior al de casi todos los lugares de Europa. De un tiempo a esta parte, se ha incrementado considerablemente en la ciudad el número de instalaciones deportivas y también, el número de eventos deportivos, a nivel nacional e internacional. Esto ha culminado felizmente con el nombramiento de Guadalajara como "Ciudad Europea del Deporte 2018".

El Plan 4x1 de Promoción del Deporte y de la Actividad Física nace con el propósito de fomentar una práctica de deporte de calidad entre los jóvenes. Los destinatarios de este Plan son los jóvenes entre 13 y 18 años.

4x1

Un deporte
Un deportista
Un curso
Un mes

Una lección

Cada mes, un curso desde 1º ESO hasta 1º Bachillerato conocerá y practicará un deporte diferente. Los alumnos, además, podrán hablar con algún deportista destacado, que previamente a una sesión práctica, dará una pequeña charla acerca de diversos aspectos de su entrenamiento físico, técnico, psicológico, nutrición... Dependiendo de la temática tratada y del deporte los eventos se organizarán por cursos completos o por clases (en días diferentes), para poder hacerlo lo más efectivo y productivo posible.

Es un proyecto en el que hemos depositado mucha ilusión, por ser único en España. Seguro que marca un antes y un después en la forma en que l@s chic@s ven el deporte.

OBJETIVOS

- > Desarrollar la práctica del deporte como complemento fundamental de la educación integral.
- > Incentivar la adquisición de hábitos de actividad física y deportiva.
- > Incrementar la participación de los jóvenes en actividades físicas y deportivas.
- > Conocer personalmente a algunos deportistas destacados de Guadalajara para que puedan mostrarnos la importancia y los beneficios de la práctica deportiva.
- > Establecer una más estrecha relación con las instituciones locales, provinciales y regionales para desarrollar conjuntamente actividades deportivas.
- > Instaurar un "Plan Deportivo" estable en el Colegio para que durante la etapa de ESO y Bachillerato los jóvenes enriquezcan su formación personal.

CURSO 2017/2018



FEBRERO - TIRO CON ARCO

Beatriz Gómez Hermosilla (Guadalajara, 1985)

7 veces campeona de España en categoría Absoluta
9ª del Mundo y de Europa y 5ª en Juegos Mediterráneos
4 veces plusmarquista nacional por equipos

3 ESO: Charla y Práctica de Tiro (Polideportivo Don Bosco)



FEBRERO - NATACIÓN

Club Alcarreño de Salvamento y Socorrismo (1996)

La vida de un nadador de élite (hábitos, horarios, régimen alimenticio, descanso, "entrenamiento invisible"...).

2 ESO: Charla y Sesión Práctica en Piscina Sonia Reyes



FEBRERO - PARATRIATLÓN

Daniel Molina Martínez (Las Palmas de GC, 1974)

Campeón del España, Europa y el Mundo 2017
Campeón España y del Mundo de Acuatlón
Participación en los JJPP Atenas 2004

ESO y BAC: Charla motivacional (Teatro Colegio Salesiano)



MARZO - BALONMANO

Balonmano Guadalajara - Chema Márquez y JJ Hombrados

Campeones del Mundo (2005 y 2017 - Junior, sc.)
Internacionales en la Selección Española

4 ESO: Entrenamiento y práctica (Polideportivo Don Bosco)



ABRIL - GOLF

Rodrigo Martín Miranda (Guadalajara, 2001)

Beca en Centro Alto Rendimiento del CSD - Joaquín Blume
Antiguo Alumno y jugador profesional de Golf

1 BAC: Charla y práctica sencilla de Golf (Golf Cabanillas)



MAYO - TRIATLÓN

Club Triatlón Guadalajara (1989)

Más de 130 socios. Podios juniors regionales 2016 y 17
Bronce en campeonato regional por equipos 2017

3 ESO: Sesión teórico-práctica sobre este deporte (Colegio)



JUNIO - ATLETISMO

Ana Lozano del Campo (Guadalajara, 1991)

2ª España y 6ª Europa 3000m
2ª Campo a Través por equipos
Semifinalista Mundiales 2017 de Londres

1/2 ESO: Charla y Sesión de entrenamiento (Fuente Niña)

¡...y muchos más que iremos confirmando poco a poco!

