

Jornada de Deporte y Familia



Hora y lugar de salida: a las 9'00 h del pabellón Polideportivo de la Universidad. Regreso a las 16'30 horas aproximadamente.

Lugar de realización: Área Recreativa de la Aliseda.

Desplazamiento en vehículos particulares.

Edades recomendadas para la realización de las actividades: Niños de 6 a 14 años y adultos de todas las edades.

OBJETIVOS:

- ✓ *Conocer y disfrutar los deportes y el medio ambiente.*
- ✓ *Cambiar y mejorar los hábitos de vida.*

El Área Recreativa de La Aliseda es un espacio natural acondicionado para disfrutar de un día de campo con la familia y amigos. Dispone de mesas y bancos y zonas amplias y verdes para desarrollar diversas actividades deportivas.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

Durante la mañana realizaremos una serie de actividades para todos los participantes. Algunas de ellas serán compartidas por padres e hijos y otras individualizadas respondiendo a la edad de cada uno:

10'30 horas:

- ✓ **Para los adultos RUTA DE SENDERISMO.** Ruta de iniciación de aproximadamente 1 hora.
- ✓ **Para los niños TIROLINA.** Duración aproximada 1 hora.

11'30 horas:

- ✓ **Para compartir y formar equipos padres e hijos: TIRO CON ARCO Y CARRERA DE ORIENTACIÓN.** Duración aproximada 2 horas.

14'00 horas:

- ✓ Almuerzo familiar compartido por cuenta propia en el Área Recreativa.

16'00 horas:

- ✓ Regreso a Jaén.

