



*Golf en el Cole*

**ACCIÓN y SOLUCIÓN**  
[www.accionysolucion.com](http://www.accionysolucion.com)



**La Federación Aragonesa de Golf y Acción y Solución** os ofrecen la posibilidad de aprender a jugar al golf con la enseñanza Americana **Titleist Performance Institute** e integraros en la campaña **“Golf en el Cole”**

### **¿En qué se basa una actividad como el golf?**

Queremos desarrollar la capacidad física de los alumnos, lo que permitirá al niño/a moverse con más confianza y eficiencia en una amplia gama de actividades físicas. A los niños les encanta jugar. Por medio de los juegos los niños se pueden expresar, pueden explorar y descubrir muchos aspectos de la vida, incluyendo el deporte del golf. Queremos que se desarrollen como atletas y que gracias al golf crezcan niños coordinados para todos los deportes.

Realizando juegos divertidos pueden desarrollar habilidades motrices fundamentales y pueden enseñar a los niños lo que es cooperar en equipo, la competencia, comunicación, relaciones y lo que significa el éxito.

En determinadas ocasiones los niños no quieren practicar un deporte porque les puede parecer aburrido. Con el método TPI hemos creado una serie de juegos mediante los cuales los niños se divierten jugando y aprenden un deporte tan completo como el golf. Convertiremos la práctica en un juego para los más pequeños.

Nuestra lista de tareas será la siguiente:

1. Proporcionar la actividad física.
2. Promover las habilidades básicas de movimiento.
3. Un enfoque adecuado para mejorar las destrezas motoras básicas como correr, saltar, girar, rodar, patear, lanzar y atrapar. Estas habilidades motoras son las bases para un movimiento más complejo.
4. Diseñar actividades que ayudan a los niños a sentirse competentes y cómodos al participar en una variedad de actividades y deportes.

Trabajamos todas nuestras clases usando el sistema americano de los CICLONES, desarrollado con éxito por el Titleist Performance Institute.

## EL CICLON FUNDAMENTAL

El ciclón es nuestro ideal en la escuela de golf junior por sus Fases Fundamentales. Consiste en diferentes estaciones que proporcionan diferentes actividades por las que tienen que ir rotando los niños.



- ESTACION SWING GOLF
  - Grip
  - Postura
  - Alineación
  - Cambio de peso
  
- ESTACION PUTTING GREEN
  - Fuerza
  - Dirección
  - Visualización
  
- ESTACION DE AGILIDAD:
  - Velocidad
  - Tiempo de reacción
  - Cambio de dirección
  - Disociación
  - Equilibrio
  - Coordinación



➤ ESTACION DE EQUILIBRIO:

- Equilibrio
- Fuerza abdominal
- Coordinación
- Conciencia del cuerpo



➤ ESTACION DE GOLPEO:

- Coordinación mano-ojo
- Velocidad de rotación
- Conciencia de espacio
- Cambio de peso
- Velocidad del tronco
- Equilibrio



➤ ESTACION DE LANZAR-COGER:

- Coordinación del cuerpo
- Velocidad de rotación
- Conciencia del espacio
- Cambio de peso
- Velocidad del tronco y equilibrio
- Tiempo de reacción.



➤ ESTACION DE PATADAS:

- Coordinación pie-ojo
- Equilibrio
- Potencia y velocidad de caderas
- Velocidad de rotación y estabilidad.

➤ ESTACION DE SALTOS:

- Ayudar a mejorar el equilibrio
- Conciencia de espacio y del cuerpo
- Fuerza de la parte inferior del cuerpo
- Capacidad aeróbica
- Velocidad
- Potencia



➤ ESTACION DE LOCOMOCION:

- Coordinación
- Equilibrio
- Ritmo
- Cruces
- Conciencia del cuerpo



- **¿A quién va dirigida la actividad?**  
Niñas y niños de primaria en una primera fase, ampliable a infantil
- **¿Dónde se realiza?**  
En el propio centro escolar o en un pabellón
- **¿Duración de las clases?**  
Un día a la semana, con una hora de duración de cada una de las clases.
- **¿Materiales necesarios?**  
Los proporcionados por la Federación Aragonesa de Golf para el correcto desarrollo de las clases a cada centro que se inscriba en la Campaña y establezca un núcleo de golf estable en su centro como actividad extraescolar.
- **¿Precio de la actividad?**  
15 euros/mes. Número mínimo y máximo de alumnos según posibilidades de la instalación.
- **Información y contacto:**

**Acción y Solución.**  
golf@accionysolucion.com  
www.accionysolucion.com  
Felipe Castañer 646 507 759.