



ACADEMIA de DEPORTES



MULTIDEPORTE

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD

ALFONSO TRINIDAD.

PROFESORES DE LA ACTIVIDAD

ALFONSO TRINIDAD.

HORARIOS DE LAS CLASES

Martes y jueves de 16.35 a 17.35. Entr. Alfonso Trinidad.

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad ofrece al alumno la posibilidad de iniciarse en varios deportes con la finalidad de que pueda escoger al acabar el curso, el que más se adecue a sus posibilidades y/o intereses.

Trabajamos en el establecimiento de una base perceptivo- motriz y la consolidación de las habilidades básicas, de forma que constituyan un desarrollo íntegro, tanto del esquema motriz como las habilidades socio- afectivas, que permita al niño su posterior desarrollo en cualquier modalidad deportiva, a la vez que ampliamos sus posibilidades de ocio para un uso inteligente del tiempo libre.

Programación de INFANTIL-PRIMARIA

OBJETIVOS (Que queremos conseguir)

- Adquirir un bagaje motriz, expresivo y creativo muy beneficioso tanto para la vida diaria del individuo como para la práctica deportiva, ya sea ésta encaminada al ocio y/o mantenimiento, o bien hacia el rendimiento.
- Desarrollar el gusto por la práctica deportiva.
- Dar la posibilidad al alumno de que pueda elegir la práctica que esté más de acuerdo a sus intereses y posibilidades personales.
- Fomentar el aspecto Participativo sobre el Agonístico o Competitivo tan importante en otro tipo de Actividades Deportivas.

1º trimestre

Atletismo (carreras):

- Aprender la modalidad de relevos.
- Desarrollar la velocidad máxima.
- Disminuir el tiempo de reacción.
- Desarrollar la fuerza explosiva del tren inferior.
- Familiarizarse con los testigos y conocer las formas de cogerlos.
- Desarrollar la recepción del testigo así como de diversos objetos con la mano.
- Desarrollo de la resistencia aeróbica.



Hockey

- Activar las posibilidades motrices y de relación que son inherentes al Hockey.
- Conocer las reglas básicas del Hockey.
- Conocer la posición básica.
- Iniciar en la conducción de la bola de derecho y revés.
- Practicar los diferentes tipos de pase y recepción.
- Desarrollar la técnica del tiro.
- Aceptar el reto que supone oponerse a otros en situaciones de juego sin que ello derive en actitudes de rivalidad o menosprecio.

Balonmano

- Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del balonmano.
- Desarrollar la coordinación óculo-manual a través de bote.
- Aumentar las posibilidades de movimiento por el acondicionamiento y mejora de las cualidades físicas básicas.
- Mejorar las funciones de ajuste, dominio y control corporal mediante el juego.
- Valorar la cooperación como elemento fundamental en la obtención del éxito en los juegos y deportes colectivos.
- Mostrar actitudes de tolerancia y de respeto hacia los diferentes niveles de juego de sus compañeros.

2º trimestre

Atletismo (saltos):

- Aprender a saltar en altura
- Desarrollar la potencia del tren inferior.
- Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.
- Aumentar la altura en el salto vertical.
- Coordinar la carrera con el salto.
- Aprender al salto de longitud
- Desarrollar el tren inferior.
- Desarrollar el salto horizontal.
- Combinar la carrera con el salto horizontal.
- Ser capaz de saltar de forma sucesiva.

Baloncesto

- Mejorar la coordinación óculo-manual a través del bote.
- Realizar calentamientos específicos para el juego del Baloncesto, comprendiendo su utilización como medio para iniciar una práctica motriz.
- Conocer las normas reglamentarias básicas del juego del Baloncesto, aplicándolas en las diferentes situaciones de práctica y ajustándolas a las características que la diversidad de los participantes demande.
- Comprender el sentido del juego del Baloncesto, sobre la base de los principios estratégicos (ofensivos y defensivos).
- Utilizar la competición como un medio. Así el alumno aprende a controlar sus emociones ante el éxito y el fracaso.
- Promocionar el espíritu de equipo y la cooperación.
- Difundir el juego limpio.

Fútbol



MULTIDEPORTE

- Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol, como jugador de campo, como portero.
- Utilizar aprendizajes basados en el dominio de la coordinación ojo-pie dirigidos a los/las diferentes tipos y formas de conducción de balón, pases, disparos a portería, elevaciones, controles, paradas, golpes de cabeza, etc. y combinaciones de las mismas e incorporando las habilidades motrices del portero basadas en la coordinación el ojo-mano y ojo-pie.
- Iniciar el trabajo técnico a partir de recorridos y circuitos.
- Iniciar el juego en equipo, tanto en ataque como en defensa.
- Iniciar y desarrollar la capacidad espacio-temporal para mejorar la coordinación senso-motriz.
- Desarrollar el trabajo de resistencia aeróbica a partir de la carrera continua hasta un máximo de 3 minutos con balón y sin balón.
- Desarrollar un buen nivel de flexibilidad a partir de ejercicios de movilidad articular.
- Desarrollar la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.

3º trimestre

Atletismo (lanzamientos):

- Aprender a lanzar objetos.
- Desarrollar la coordinación dinámica general
- Desarrollar la capacidad óculo-manual.
- Desarrollar la fuerza de los brazos.
- Desarrollar la precisión en los lanzamientos
- Desarrollo de la velocidad máxima.
- Desarrollar la coordinación neuromuscular.
- Desarrollar el tren inferior.
- Desarrollo de la velocidad de reacción.

Voleibol

- Participar activamente en situaciones colectivas de juego, con independencia del nivel alcanzado.
- Mejorar la habilidad de golpear un balón con cierta precisión.
- Realizar con un mínimo de técnica, varios autopases verticales de dedos, recepciones de antebrazos y saques.
- Conocer y practicar una rutina de ejercicios de calentamiento específicos del voleibol.
- Conocer un mínimo reglamento que permita al alumno ser capaz de practicar esta actividad sin la presencia de un adulto y con posibilidades de transferir lo aprendido en clase a su tiempo de ocio.

Deportes de raqueta

- Desarrollar las cualidades perceptivo-motrices básicas para la práctica deportiva.
- Familiarizarse con los deportes de raqueta (bádminton, squash y tenis) a través de juegos y ejercicios divertidos.
- Adquirir habilidades y destrezas básicas con la raqueta y la pelota.
- Mejorar la técnica básica de golpeo: fases de los golpes básicos (derecha y revés).
- Adaptarse a las pista, redes, espacios de juego y las pelotas reglamentarias.
- Desarrollar los golpes básicos.
- Dirigir y controlar los golpes tanto en altura como en dirección.

CONTENIDOS (Que actividades vamos a realizar)



ACADEMIA de DEPORTES



MULTIDEPORTE

1º trimestre

- Atletismo (carreras)
- Hockey
- Balonmano

2º trimestre

- Atletismo (saltos)
- Baloncesto
- Fútbol

3º trimestre

- Atletismo (lanzamientos)
- Voleibol
- Deportes de raqueta

METODOLOGIA (Como lo vamos a hacer)

Partiendo de un trabajo básico, utilizaremos un estilo de libre exploración y resolución de problemas. Con esto conseguiremos un mayor conocimiento del grupo, y la consolidación de la base motriz, siguiendo posteriormente a un trabajo más técnico- táctico, donde se trabajará la consolidación de lo aprendido a través del descubrimiento guiado y el mando directo. Todo esto utilizando el juego como medio.

ACTIVIDADES (actividades que se hacen a lo largo del curso)

- Al finalizar el curso se hará una actividad fin de curso.

Observaciones

El precio de la actividad es de 30,90 €/mes.

La equipación de la actividad debe ser adecuada para la práctica deportiva (uniforme deportivo del colegio: chándal, camiseta y deportivas).

Galería de imágenes