

**PROGRAMACION
ACTIVIDAD ESCUELAS
DEPORTIVAS
AÑO 2014-2015**

COLEGIO LEON XIII

Pablo Jurado Muñoz

INDICE

PRESENTACION DE LA ACTIVIDAD.....	3
METODOLOGIA Y RECURSOS UTILIZADOS EN EL PROYECTO.....	4
CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN EN EL TIEMPO.....	6

PRESENTACION DE LA ACTIVIDAD

Polideporte significa muchos deportes, y ahí se encuentra la esencia de la actividad. Gracias a la práctica de múltiples y variados juegos y actividades lúdicas predeportivas facilita al participante la adquisición de una amplia base de esquemas motrices que le servirán de iniciación para, en un futuro, comenzar el aprendizaje de cualquier tipo de deporte, de pelota y balón como el fútbol o el baloncesto, de cancha dividida como el tenis y el voleibol, individual como el atletismo o la gimnasia rítmica, etc.

Durante todo el año se irán trabajando diferentes deportes, que consideramos fundamentales, comenzando con deportes individuales, y progresivamente acercándonos a los deportes de equipos. Estas actividades están orientadas a todos los cursos de primaria, desde 1° a 6° adaptándose la actividad a cada caso.

Las actividades se realizaran de lunes a jueves de 15:00 a 15:45 siendo diferente el día para cada curso.

El lugar donde se realizaran será diferentes según las necesidades del deporte a practicar desde el patio de la entrada, patio superior y pabellón cubierto

METODOLOGIA Y RECURSOS UTILIZADOS EN EL PROYECTO

La secuenciación de los contenidos hace que cada aprendizaje parta de uno anterior, o de las experiencias previas de los alumnos, para que el alumno construya sus propios aprendizajes.

Así, estableciendo relaciones entre las experiencias previas y los nuevos aprendizajes, y enmarcando éstos en un contexto normalmente lúdico, los dotaremos de un significado y una aplicación práctica para el niño, ya que el juego constituye para él un aprendizaje natural y espontáneo.

Para ayudar a los procesos cognitivos, realizaremos actividades que promuevan la indagación, experimentación, descubrimiento y resolución de problemas, dejaremos que el alumnado tome decisiones, que en todo momento sepan qué están haciendo y porqué, e incitaremos a la reflexión durante todo el proceso.

La metodología propiamente dicha será variada y flexible, incorporando diversos procedimientos que se ajusten a las tareas y a las diferentes condiciones personales o grupales, permitiendo además, diferentes tipos de agrupamientos.

Por ejemplo, el mando directo se utilizará en tareas cerradas en las que busquemos respuestas precisas, como por ejemplo: pases y recepciones de fútbol, lanzamientos a canasta en baloncesto, conducción con el stick, en hockey... Si queremos dotarles de un poco más de responsabilidad y autonomía, utilizaremos la asignación de tareas, que además favorece la individualización, permitiendo diferentes ritmos de aprendizaje, como por ejemplo: trabajar los diferentes roles en un equipo de balonmano. El descubrimiento guiado y la resolución de problemas les dotarán de mayor autonomía, fomentando la creatividad y el desarrollo cognitivo.

Respecto a la formación de grupos, también habrá variedad. En ocasiones, formaremos grupos heterogéneos para situaciones de

colaboración-oposición (competiciones deportivas); otras, grupos de nivel para aumentar la competencia motriz de cada uno en relación a su punto de partida.

Trabajaremos el respeto a las normas, la asunción de responsabilidades y de diferentes roles, el trabajo en equipo y la participación activa.

Aunque se trate de tareas en sí mismas atractivas y motivadoras, incrementaremos esta motivación gracias a una actitud activa y entusiasta, y resaltando constantemente el esfuerzo y los logros de nuestros alumnos con palabras y gestos de ánimo.

CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN EN EL TIEMPO

Los contenidos son el *¿qué enseñar?*, los medios que utilizamos para conseguir los objetivos anteriormente planteados.

Hemos seleccionado una secuenciación de contenidos, lo mas heterogénea posible, tratando de trabajar durante todo el año, diferentes disciplinas deportivas, adaptándolas a la edad de los participantes. De cualquier forma, siempre partiremos de enseñanzas más básicas o genéricas y proseguiremos con las más específicas.

Contemplamos los siguientes contenidos a trabajar en clase:

OBJETIVOS

1. Aprender los elementos básicos del calentamiento (global y específico) en el atletismo, baloncesto, futbol y otros deportes y reconocer sus beneficios en cuanto a prevención de lesiones y mejora del rendimiento.
2. Conocer y practicar ejercicios concretos para la mejora de la técnica corporal del atletismo, hockey, balonmano y otros deportes: saltos, lanzamientos y técnica de carrera.
3. Iniciar a los niños en procesos grupales, con el deporte como argumento, para fomentar el compañerismo y la sana competición.
4. Conocer la reglamentación básica de los diferentes deportes y ponerla en práctica.

CONTENIDOS

ATLETISMO:

El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

PALAS Y BADMINTON

El bádminton, es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores, dentro de un espacio delimitado. Este deporte requiere resistencia aeróbica, fuerza y velocidad. También es un deporte técnico, con altas exigencias de coordinación y habilidad con la raqueta.

BALONCESTO

El baloncesto les ayudará a incrementar el control del tono muscular y la respiración, conocer y controlar su cuerpo, orientarse en el espacio, perfeccionar su coordinación (óculo-manual y óculo-pédica). Aumentará su capacidad de atención, y también se relacionarán con compañeros menos habituales, lo que les ayudará a fomentar el compañerismo, la amistad y en general a establecer relaciones sociales.

BALONMANO

El balonmano, es un deporte de colaboración- oposición, en el que se aprenden habilidades óculo- manual, a través del balón. La complejidad de este deporte, favorece un alto nivel de cooperación y ofrece multitud de posibilidades técnicas y tácticas, donde la creatividad del alumno juega un papel fundamental.

FUTBOL

En la etapa de crecimiento, los niños desarrollan condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años de edad, la mayoría de los niños están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol. Se adaptan mejor a los movimientos y suelen presentar mejor coordinación. Bien controlado y con una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios .

HOCKEY

El hockey es un deporte de equipo, en la que se precisa un coordinación óculo- manual concreta para la utilización de un implemento, stick.