

**Programación
MULTIDEPORTE**

**Isidre Pérez Marín
DNI: 48316188-L**

PROGRAMACIÓN MULTIDEPORTE

Isidre Pérez Marín **DNI: 48316188-L**

1. **Justificación. Importancia de la actividad para las edades a las que va destinada.**
 - 1.1. **Edades a las que va destinada. Características fundamentales.**
 - 1.2. **Duración.**
 - 1.3. **Propósito general.**
 - 1.4. **Proyección social.**
 - 1.5. **Justificación.**

2. **Objetivos. Aprendizajes pretendidos.**
3. **Contenidos**
 - 3.1. **Conceptuales.**
 - 3.2. **Procedimentales.**
 - 3.3. **Actitudinales.**

4. **Temporalización.**

5. **Metodología.**
 - 5.1. **Calentamiento.**
 - 5.2. **Parte principal.**
 - 5.3. **Vuelta a la calma.**
 - 5.4. **Variables metodológicas.**

6. **Actividades de enseñanza-aprendizaje.**

7. **Recursos.**
 - 7.1. **Recursos espaciales.**
 - 7.2. **Recursos temporales.**

8. **Propuesta de evaluación.**

9. **Conclusiones.**

10. **Atención a la diversidad.**

11. **Educación en valores.**

12. **Autores consultados.**

Programación MULTIDEPORTE

1. JUSTIFICACIÓN. IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD PARA LAS EDADES A LAS QUE VA DESTINADA.

1.1 Edades a las que va destinada. CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES.

Alumnos y alumnas de entre 9 y 14 años.

- Aumento significativo de la talla.
- Mayor sistematización de los entrenamientos.
- Aumento del volumen de entrenamiento.
- Fase de desarrollo compleja: diferencia chicos y chicas.
- Fases sensibles en relación con:
 - Velocidad de reacción,
 - Resistencia aeróbica,
 - Aumento de la fuerza
- Edades sensibles a las cualidades perceptivo-motrices y coordinativas.
- Motivación por mejorar en el juego y competición.
- Mayor complejidad del juego.
- Limitaciones físicas del sujeto.
- El deporte se adapta al niño.
- Edades sensibles a las cualidades perceptivo - motrices.
- Placer por el juego, la diversión y competición.
- Limitaciones físicas del sujeto.

1.2 Duración.

5 semanas.

1.3 Propósito general.

Conseguir la participación activa de alumnos y alumnas en situaciones colectivas de juego intentando mejorar la habilidad de practicar los diferentes deportes, adquiriendo destrezas motrices así como mejorando la técnica y la táctica individual de los mismos.

1.4 Proyección social.

No cabe duda de que tenemos que educar para la vida y que mejor ejemplo que un grupo de compañeros siendo capaces de disfrutar del tiempo de ocio a través del deporte.

1.5 Justificación.

La iniciación deportiva se contempla, en el actual sistema educativo, a lo largo del tercer ciclo de Educación Primaria.

En el caso de estos deportes, la justificación de la iniciación viene acompañada de otros condicionantes como son el desarrollo de las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpeos), las complejas (combinación de las básicas), la condición física (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) y el desarrollo de

Programación MULTIDEPORTE

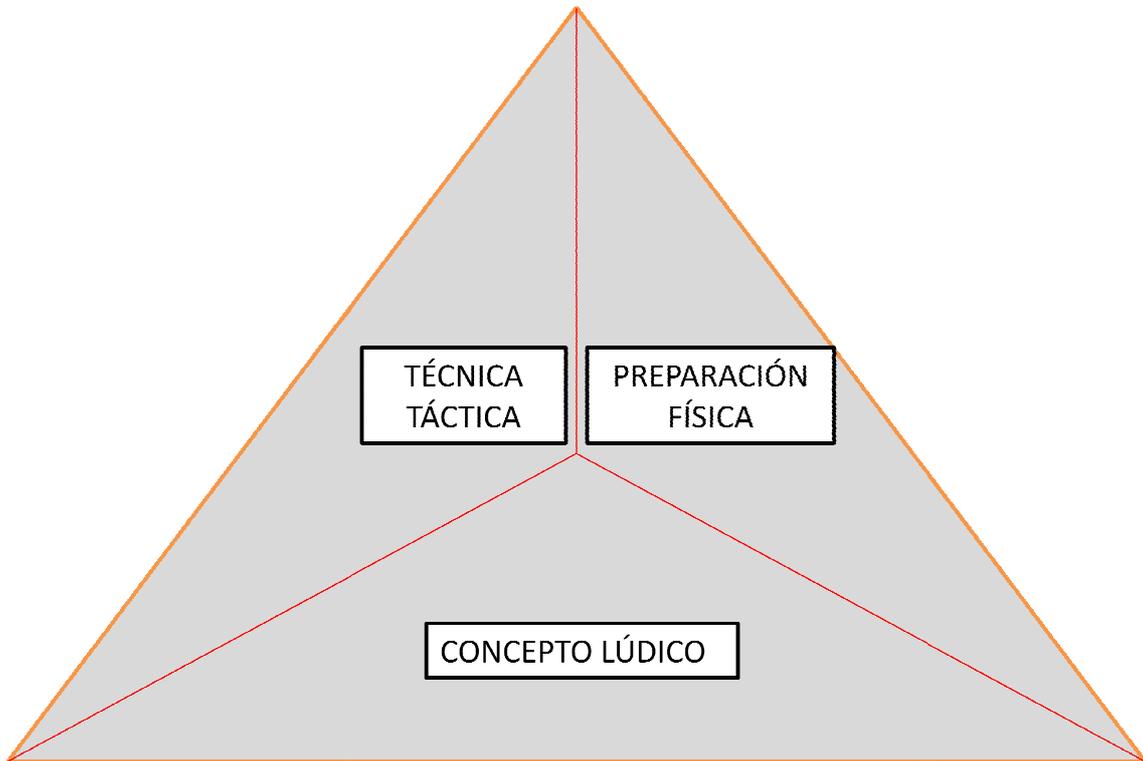
habilidades sociales ya que estamos ante deportes de equipo en el que la colaboración con el resto del equipo es necesaria para jugar.

2. OBJETIVOS. APRENDIZAJES PRETENDIDOS.

- Mejorar el desarrollo físico neuromotriz del niño.
- Aprender y practicar aspectos técnicos de los diferentes deportes así como distinto vocabulario relacionado con cada uno de los deportes.
- Participar y divertirse además de mejorar el trabajo en grupo y en equipo.
- Respetar las normas, el material y a los compañeros.
- Divertirse.
- Aprendizaje de comportamientos y valores a través del deporte, tales como el compañerismo, respeto al nivel de aprendizaje y capacidades de sus compañeros, respeto al profesor, trabajo en equipo, solidaridad, generosidad...
- Respeto por el material.
- Favorecer la capacidad de auto superación.
- Desarrollo de hábitos tempranos de actividad física como medio para mejorar la salud, y ocupar el tiempo libre.
- Potenciar las relaciones sociales con los compañeros, trabajando de forma especial el trabajo en equipo, la ayuda a los demás, el respeto y el buen trato a los demás, la aceptación de las limitaciones nuestras y del compañero.
- Aprender a compartir materiales y espacios con los demás.
- Desarrollar las capacidades de percepción, control espacial y temporal del propio cuerpo y de coordinación general.
- Adquirir hábitos de higiene corporal.
- Trabajar valores grupales, como la cooperación y el compañerismo.

3. CONTENIDOS.

a. Conceptuales.



- Contenidos físicos: Aprovechamiento de fases sensibles.
 - o Velocidad: Estimulación precoz (prepubertad).
 - o Fuerza: Hormonas anabolizantes (pubertad).
 - o Resistencia: movilización de lípidos.
- Contenidos técnico – tácticos (según la modalidad deportiva).
- Contenidos lúdicos.
 - o Habilidades motrices básicas: desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos, pases, recepciones, etc.
 - o Cualidades o capacidades perceptivo-motrices: coordinación, equilibrio, estructura espacio-tiempo.
 - o Condición física.
 - o Actitudes psicoafectivas y cognitivas.
 - o Aprendizaje técnico – táctico específico.
 - o Procesamiento de información.

b. Procedimentales.

- Destrezas motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos, arrastres, empujes, lanzamientos, recepciones, frenadas).
- Práctica de las técnicas de desplazamiento (adelante, atrás, en ocho, cruce de piernas, etc.).
- Práctica de actividades lúdico-recreativas.

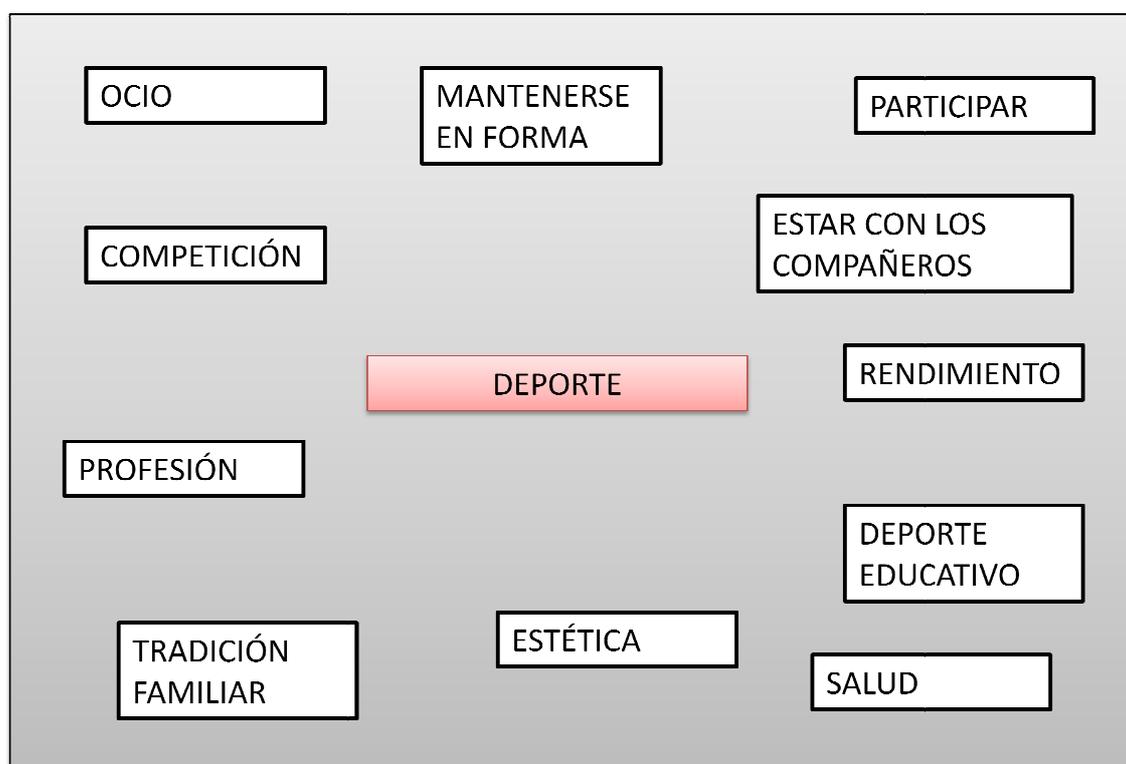
Programación MULTIDEPORTE

- Práctica de deportes tradicionales.
- Experimentación de diferentes prácticas deportivas aplicando su reglamento.

c. Actitudinales.

- Superación del miedo a las caídas.
- Actitud de cooperación y superación tanto individual como de grupo.
- Valoración y aceptación del propio nivel de ejecución.

EL DEPORTE Y EL NIÑO



4. TEMPORALIZACIÓN.

5. METODOLOGÍA.

El desarrollo de las sesiones es parecido para todos los deportes y podemos dividir la clase en tres partes:

Calentamiento	Juegos como introducción.
Parte principal	Ejercicios específicos del deporte que se va a trabajar. Partidos por equipos
Vuelta a la calma	Estiramiento y feed-back de la sesión.

- Modelo comprensivo y constructivo (fundamentalmente)
- Tratamiento integrado de todos los contenidos.
- Comienzo de entrenamiento diferenciado.

Programación MULTIDEPORTE

- Desarrollo de la motricidad específica y dominio de las habilidades básicas.
- Utilización de variables perceptivas y de toma de decisión. Relacionar ejercicios donde esten presentes ambas.
- Introducir variables de ejecución.
- Realizar muchos y variados encadenamientos de acciones.
- El juego y situaciones globales análogas al juego como principales medios de enseñanza.
- Utilizar variables de forma aleatoria facilitando las acciones.
- Formas de competición propias.
- Se compite para mejorar y entrenar.
- Presentación del deporte de forma global
- Modelo comprensivo y constructivo.
- Tratamiento integrado de todos los contenidos.
- Desarrollo de la motricidad y acomodación de las habilidades básicas.
- Utilización de variables perceptivas y de toma de decisión.
- El juego como principal medio de enseñanza.
- Formas de competición propias.
- La competición es un entrenamiento: orientar la misma.

a. Calentamiento.

Los primeros minutos servirán para informar de la sesión, de sus objetivos, contenidos, etc.

El calentamiento será dirigido desde el primer momento por el profesor.

El calentamiento deberá durar unos 15 minutos.

El calentamiento ha de ser global, de intensidad moderada y los ejercicios sean conocidos.

Se realizarán con juegos, aunque siempre con unos ejercicios previos que aumenten la temperatura y prepare al organismo.

El calentamiento específico estará dirigido a la parte principal. Aquí si que habrán variedad de juegos que motiven y activen a los jugadores.

b. Parte principal.

Es la parte de mayor duración.

Se trabajará el tema fundamental de la clase y será la más intensa.

Se deberá atender a los aspectos de organización espacial y temporal, así como a los recursos materiales utilizados, para evitar tiempos muertos.

Deben de controlarse todos los aspectos relacionados con la intensidad y el volumen, así como las pausas necesarias de recuperación.

Estar atentos a los signos de fatiga.

Observar, corregir y motivar deben ser las actitudes permanentes en el profesor.

c. Vuelta a la calma.

Es tan importante como el calentamiento. No se puede pasar de una intensidad alta a parar drásticamente.

Se correrá por la pista, se hará algún juego de poca intensidad o una actividad que devuelva a los niños a la calma. Una vuelta a la calma hace que el cuerpo recupere antes.

Programación MULTIDEPORTE

Los estiramientos deben ser dirigidos.
Combinar métodos.
Corregir los ejercicios mal ejecutados.
Respetar los tiempos de ejecución.
Comenzar por las partes que hemos utilizado.
Pedir concentración.

d. Variables metodológicas.

- De interacción:
 - Reglamento.
 - Número de jugadores.
 - Espacio de juego.
 - Tiempos de ejecución.
- Sobre las acciones:
 - Perceptivas y de toma de decisión.
 - De ejecución.

PAUTAS DE INTERVENCIÓN DEL MONITOR.

- Utilizar refuerzos positivos mucho más que negativos.
- Reflexionar con los niños en momentos alejados de la práctica o justo después.
- Elegir bien el momento de dar la información: comienzo de la práctica, aprovechar las pausas, en el cambio de tareas.
- Evitar dirigirse a los jugadores mientras actúan: favorecer el pensamiento autónomo.
- La información debe ser clara, precisa y escueta.
- Utilizar la información verbal, pero también otras técnicas de enseñanzas y medios.
- La propia práctica y sus variables modificadoras también transmiten información.
- Las correcciones deben incidir fundamentalmente sobre el objeto de la tarea, más que sobre la ejecución.
- Gestionar bien el tiempo de la clase: la cantidad de práctica debe ser significativa.
- Garantizar un tiempo de ejecución útil a todos.
- Disminuir los tiempos de pausa y organización de la actividad y prever una buena organización de los espacios y materiales.
- Importante incidir sobre la retención, los automatismos y la adaptabilidad.
- Índices de dificultad con un nivel óptimo de exigencia motriz, física y psicoafectiva.
- Introducir variables que favorezcan la lucha deportiva y la actitud para competir de forma progresiva.

6. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE.

Medios didácticos:

- Juegos.
- Tareas jugadas.
- Situaciones globales.
- Situaciones específicas.
- Situaciones de interacción integración – conexión.

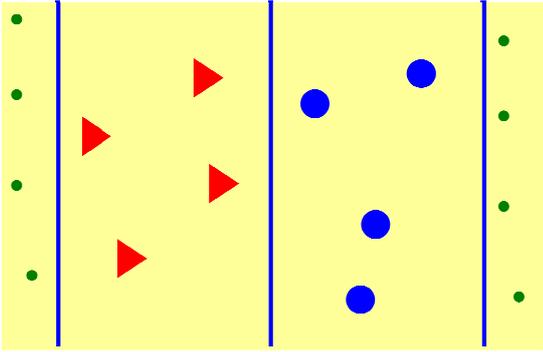
Programación MULTIDEPORTE

- Garantizar la movilidad y dinamismo de defensores y atacantes.
- Elementos funcionales deben de estar todos presentes.
- Orientar las conductas hacia objetivos concretos y las operaciones motrices necesarias para llevarlas a cabo.
- Doble orientación:
 - o Introyectiva
 - o Extroyectiva.
- Conseguir una buena relación espacio-jugadores.
- La información al jugador debe ser: suficiente-precisa-clara.
- Las tareas deben de representar un índice adecuado de dificultad para los jugadores facilitando el aprendizaje.
- Utilizar las variables como progresión modificadores de las tareas, o de enriquecimiento. "las cuñas didácticas".
- Resaltar los elementos comunicativos entre los jugadores:
 - o El lenguaje motriz
 - o Verbalización
 - o Gestos
 - o Acciones
- Información sobre las realizaciones al jugador: tipos de observación y consignas.
- Asignar objetivos a todos los jugadores en función del papel desempeñado.

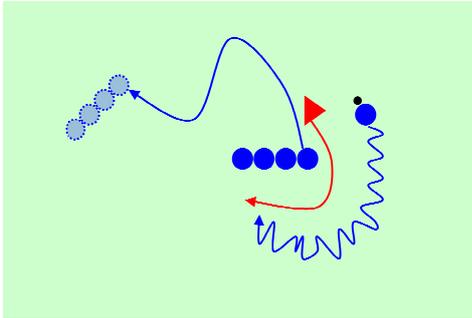
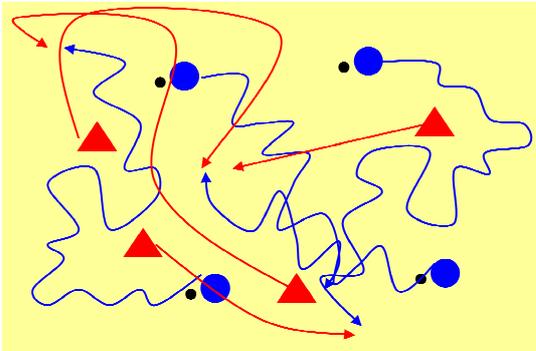
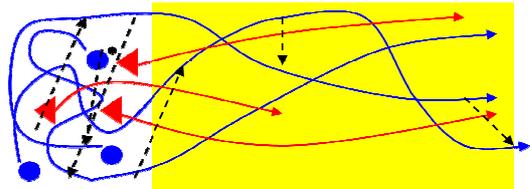
A continuación, se adjuntan modelos de ejercicios propuestos para las diferentes partes de las clases y para los diferentes deportes.

1ª PARTE

Ejemplos de ejercicios de calentamiento

<p><u>El robo del tesoro</u> Se trata de robar los balones del rival antes de que ellos roben los nuestros. Hay que pasar a la zona del fondo sin ser tocado, solo se pueden enviar a la zona propia un balón cada vez que se consigue llegar</p>		<ul style="list-style-type: none">• Simular ataques para atraer la atención y crear espacios para los compañeros (pequeñas incursiones)• No arriesgar en exceso, tener paciencia.
---	--	--

Programación MULTIDEPORTE

<p>Una fila de jugadores unidos agarrando cada jugador al anterior por la cintura.</p> <p>Un jugador con balón, botando continuamente, trata de dar al 1º o al último de la fila</p> <p>Un defensor con manos a la espalda trata de impedirlo</p>		<p>Desplazamientos en posición de base defensiva:</p> <p>No saltar, no cruzar, no juntar</p> <p>Alternar desplazamientos en posición de base y en carrera según las necesidades</p>
<p>Dos grupos, unos con balón y otros con manos en la espalda.</p> <p>Los que tienen balón se desplazan con bote continuo dentro del área de 6m., los que no tienen balón tratan de tocar a algún jugador con balón. Cuando lo consiguen cambian de misión</p>		<p>No perseguir a los jugadores con balón: Cortar trayectorias</p>
<p>3X3 ó 4x4 los jugadores con balón tienen que dar 5 pases entre ellos en una zona limitada (prohibido botar) y cuando lo consiguen deben transportar la bola a una zona lejana (unos 20m.) para hacer un ensayo de rugby</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Separar mirada-pase • Variar la trayectoria de pase • Pasar "a la zona que domina el compañero" • Correr desmarcándose. "Romper hacia la espalda del rival"

Programación MULTIDEPORTE

<p>Juego de interceptaciones</p> <p>Los defensores tienen que tratar de cortar el balón o tocar al jugador que tiene la bola, el que lo consigue cambia su puesto por el atacante que erró</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Posición de los brazos a altura intermedia • No mover los brazos en forma de aspa, los movimientos más rápidos son los de flexión- extensión • No dejar pensar a los atacantes
---	--	--

2ª PARTE

Ejercicios relacionados con el deporte que vamos que vamos a practicar.

Ejemplos

-Voleibol.

<p>Queda del balón</p> <p>uno de los alumnos lleva un balón, es el que se “queda”. El objetivo es desprenderse del balón lo antes posible entregándoselo (no pasándolo) a un compañero/a. Esta entrega sólo se puede llevar a cabo en la zona de defensa de la cancha. Los alumnos sólo pueden estar un máximo de 5 segundos en la zona de ataque. El que al final se quede con el balón es el que “pierde”.</p>		<p>correr fijándose en la posición del resto de compañeros</p>
<p>Autopases</p> <p>uno de los alumnos lanza el balón al aire y lo recoge. El otro hace lo mismo intentando que su balón llegue más alto</p>		<p>evitar que el balón caiga al suelo</p>