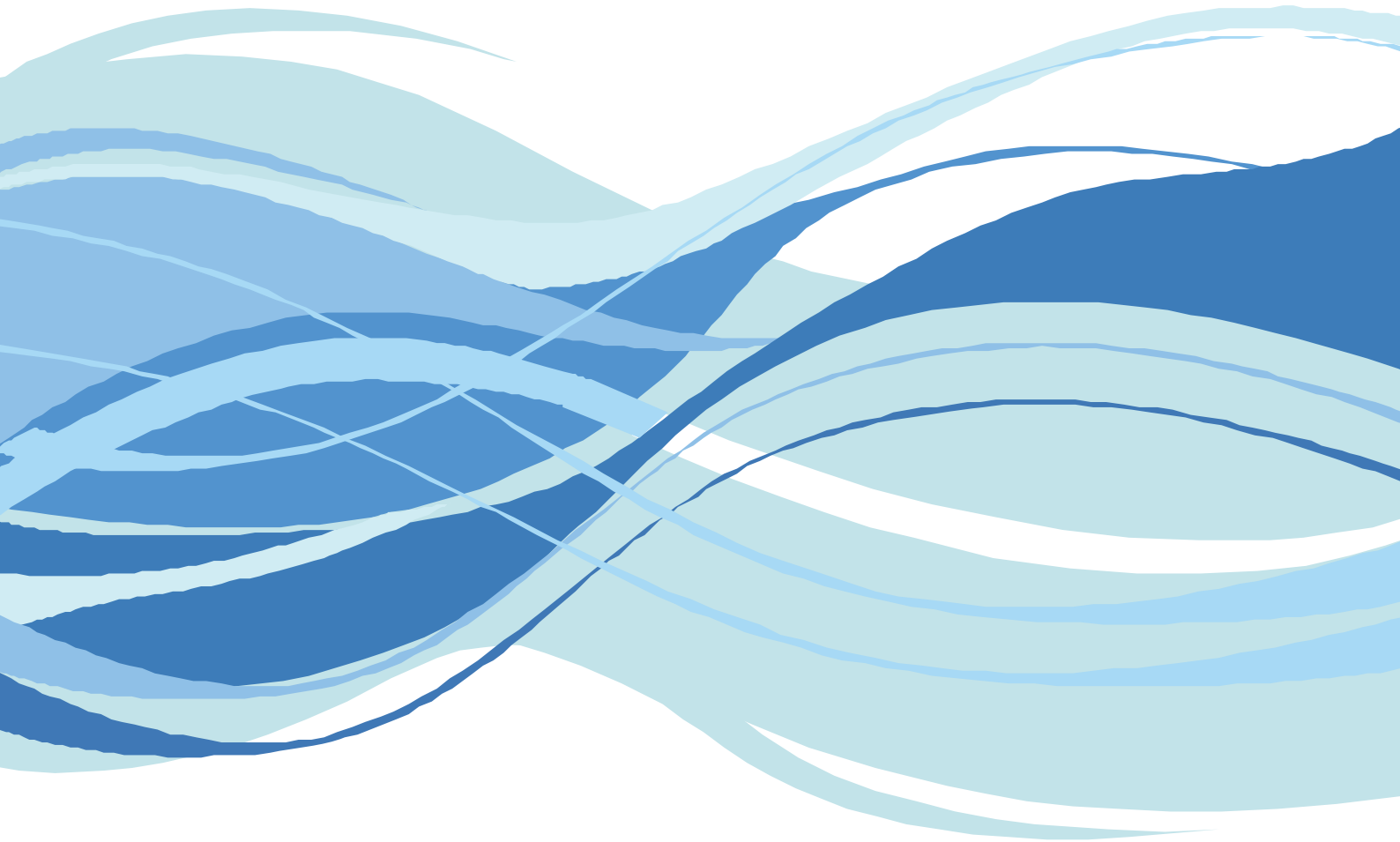


# **PROGRAMACION ACTIVIDAD MULTIDEPORTE AÑO 2011- 2012**



# INDICE

- PRESENTACION DE LA ACTIVIDAD.....	3
- METODOLOGIA Y RECURSOS UTILIZADOS EN EL PROYECTO.....	5
- CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN EN EL TIEMPO.....	7
- EVALUACION.....	16



océanoatlántico

# 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.

La actividad, tiene su base en la psicomotricidad, donde se trabaja el esquema corporal, la lateralidad, las nociones espacio-temporales y capacidades como la coordinación y el equilibrio.

A partir de ahí, podemos empezar a practicar las habilidades motrices básicas, como correr, saltar, girar, etc. que se encuentran presentes en cualquier deporte. Así, nos encontramos más cerca de las habilidades motrices específicas, que son las que propiamente componen un deporte, como lanzamientos, recepciones, golpesos, etc., y son el siguiente paso a realizar.

Combinando estos métodos y ejercicios, y enmarcándolos en un contexto como un juego o una actividad lúdica predeportiva, los alumnos y alumnas van a aprender una base motora importante con la que en años posteriores podrán participar con mayor facilidad en la enseñanza- aprendizaje del deporte que más les guste.



Además de la preparación para una posible participación en años posteriores en otro deporte, la actividad de polideporte encuentra una finalidad en sí misma, como la de facilitar el desarrollo motor, cognitivo y afectivo de los niños que, en edades tan tempranas, mantienen los tres ámbitos del desarrollo interconectados.

Así, a través del juego y el movimiento, los niños mejorarán su equilibrio y coordinación, elaborarán su esquema corporal, afianzarán su lateralidad, mejorarán sus ajustes perceptivo-motrices, adquirirán nociones espacio-temporales, aprenderán a relacionarse positivamente con sus compañeros, incrementarán sus capacidades físicas básicas, 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.

**MONITORES DE LA ACTIVIDAD: CARLOS PARRÓN, ADRIAN BRUNA Y JESÚS PENON HERNANDEZ.**



océanoatlántico

# **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, el drive en tenis... 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.



océanoatlántico

# CONTENIDOS Y ORGANIZACIÓN EN EL TIEMPO

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

Como no conocemos el desarrollo evolutivo de nuestros alumnos, así como tampoco los gustos e inquietudes de los mismos, 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:

## **PRIMER TRIMESTRE:**

### ***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.

## **OBJETIVOS**

1. Aprender los elementos básicos del **calentamiento** (global y específico) en el atletismo, 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: **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.**

## **CONTENIDOS**

1. El **calentamiento** general y específico.
  - Desplazamientos y **calentamiento activo**: carrera, juegos de puesta en acción.
  - Ejercicios de **flexibilidad dinámica**: movilidad articular.
  - **Flexibilidad estática**: estiramientos.
  - Ejercicios de **fuerza**: lumbares, abdominales...
2. **Motricidad**:
  - **Dinámica de los saltos**: altura, longitud.
  - Desplazamientos y **técnica de carrera**: velocidad y vallas.
  - **Lanzamientos**: peso, disco.





océanoatlántico

- Trabajo de **equilibrio** y control postural: estático y dinámico, lateralidad,...
- **Nociones básicas** de pruebas específicas de atletismo: paso de vallas, salidas,...

## **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.

### **OBJETIVOS**

1. Conocer y practicar ejercicios concretos para la mejora de la **técnica** corporal del badminton: **agarre de raqueta, saques, golpesos**.
2. Aprender la posición base de juego y la colocación en el campo.
3. Conocer la reglamentación básica del bádminton y ponerla en práctica.

### **CONTENIDOS**

1. El **calentamiento** específico de badminton.
  - Movilidad articular.
  - Ejercicios de estiramiento aplicados al bádminton.

## 2. Motricidad:

- **Dinámica de las presas de raqueta:** presa universal y presa al revés.
- Desplazamientos y posición en el campo.
- **Saques:** saque corto, saque alto y saque de revés.
- **Golpes de base:** drive y remate.

## SEGUNDO TRIMESTRE

### *BALONCESTO*

En estos años los niños y niñas experimentan un notable desarrollo psicomotor. 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.

### OBJETIVOS

1. Adquirir y aplicar **el pase** para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz en la práctica del baloncesto.
2. Adquirir y aplicar **el bote** para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz en la práctica del baloncesto.



3. Adquirir y aplicar **el tiro** para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz en la práctica del baloncesto.
4. Aprender y cumplir algunas reglas básicas de la práctica del baloncesto.

## **CONTENIDOS**

1. El **calentamiento** específico de baloncesto.
  - Movilidad articular.
  - Ejercicios de estiramiento aplicados al baloncesto.
2. **Motricidad:**
  - Desarrollo y control de la motricidad fina: **tiro a canasta, fintas de bote, pases...** y la coordinación viso motora a través del manejo de la pelota.
  - Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

## ***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.

## **OBJETIVOS**

1. Aprender el **pase, lanzamiento y bote**, dentro del terreno de juego.
2. Aprender la reglamentación básica del balonmano.
3. Valorar el equipo como grupo.

## **CONTENIDOS**

1. El **calentamiento** específico de balonmano.
  - Movilidad articular.
  - Ejercicios de estiramiento aplicados al balonmano.
2. **Motricidad:**
  - Práctica y perfección del: **bote, pase, recepción y lanzamiento.**
  - Respeto y valoración de los compañeros en la práctica del balonmano.

## **TERCER TRIMESTRE**

### ***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

## **OBJETIVOS**

1. Desarrollar habilidades genéricas y específicas de fútbol: ocupación de espacio y posición en el campo de juego.
2. Iniciar a los chicos/as en el fútbol a través de los juegos reglados.
3. Aprender pases, recepciones, tiros y conducción del balón.

## **CONTENIDOS**

1. El **calentamiento** específico del fútbol.
  - Movilidad articular.
  - Ejercicios de estiramiento aplicados al fútbol.
2. **Motricidad:**
  - Pase de fútbol.
  - Disparo a puerta.
  - Control y recepción del balón.
  - Conducciones con balón.
  - Movimientos y ocupación de espacios en equipo.
  - Conocimiento de algunas reglas y normas básicas del fútbol sala.

## **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.

### **OBJETIVOS**

1. Desarrollar habilidades genéricas y específicas de hockey: ocupación de espacio y posición en el campo de juego.
2. Iniciar a los chicos/as en el hockey a través de los juegos reglados.
3. Aprender pases, recepciones, tiros y conducción con el stick.

### **CONTENIDOS**

1. El **calentamiento** específico del hockey.
  - Movilidad articular.
  - Ejercicios de estiramiento aplicados al hockey
2. **Motricidad:**
  - Pase- recepción de hockey.
  - Disparo a puerta.
  - Conducciones de la pelota.
  - Movimientos y ocupación de espacios en equipo.
  - Conocimiento de algunas reglas y normas básicas del hockey.



océanoatlántico

## FICHA DE SESION TIPO DE MULTIDEPORTE

**TITULO DE LA ACTIVIDAD:**

**TIPO:**

**DURACIÓN:**

**LOCALIZACIÓN:**

**OBJETIVOS:**

**TÉCNICA DE EVALUACIÓN:**

NOMBRE DE MATERIAL	CANTIDAD

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

- CALENTAMIENTO (10 MINUTOS)

- PRIMERA PARTE DE LA SESION (20 MINUTOS):

- TRABAJO DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS ( 20 MINUTOS)

- CIRCUITOS, RECORRIDOS, JUEGOS DE MOVIMIENTO

-SEGUNDA PARTE DE LA SESION (25 MINUTOS)

-TRABAJO DE HABILIDADES MOTRICES ESPECÍFICAS DE CADA DEPORTE

-EJERCICIOS CON BALON, COMPETICION, RAQUETAS, CIRCUITOS TECNICOS DEPORTIVOS, TACTICA COLECTIVA.

-ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA (5 MINUTOS)

**VARIANTES**

**OBSERVACIONES:**

# EVALUACION



La evaluación formará parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, realizándose mediante la observación activa y consciente del profesor en todo momento.

El fin es detectar cualquier problema en la actividad, el método, la infraestructura, el material, el alumno, o en nosotros mismos, para en caso necesario, reajustar el proceso, adaptarlo y/o corregirlo.

Por otro lado, trimestralmente evaluaremos las actitudes, capacidades y progresos de los alumnos con respecto a la actividad. En ese caso utilizaremos los siguientes criterios de evaluación:

- **Disfruta de la actividad física** concibiéndola como una actividad más a realizar en su tiempo libre.
- Establece **relaciones positivas** con sus compañeros.
- Ha mejorado sus **capacidades perceptivo-motrices** respecto a su punto de partida.
- **Participa activamente** en las actividades.
- Ha mejorado sus **habilidades motrices básicas**.
- Practica y disfruta con la práctica de las **habilidades motrices específicas**.
- Conoce y practica con actitud positiva y entusiasta diversidad de actividades relacionadas con distintos tipos de **deportes**.