

AJEDREZ



1.- Descripción:

El alumno aprenderá las reglas y los fundamentos del Ajedrez de manera dinámica y divertida.

Dirigida a alumnos desde el primer curso de Primaria en adelante.

Actividad extraescolar complementaria con la labor educativa.

Las clases se impartirán en sesiones de 60 minutos. Procurando dedicar al menos el 40 % del tiempo a la puesta en práctica por parte de los alumnos de los temas desarrollados.

2.- Objetivos:

El planteamiento de objetivos se realizará en función de los diferentes niveles, es decir:

Objetivos de Iniciación: Introducir a los alumnos en el mundo del ajedrez de una manera didáctica y amena, enseñándoles los fundamentos y el conocimiento del juego/ciencia. En estos grupos se integraran los alumnos que imparten de cero, los que tienen pocos conocimientos y los que necesitan repasar temas básicos.

Objetivos de Perfeccionamiento: El objetivo será ampliar los conocimientos del alumno y mejorar su técnica de juego, impartiendo clases sobre materias específicas. Incluiremos a los alumnos que ya tienen conocimientos básicos y aquellos que superen el nivel de iniciación.

3.- Contenidos:

- Principales características de cada ficha
- El tablero y sus limitaciones
- Nomenclatura propia del ajedrez
- Posibilidades de juego (la apertura y la táctica)
- La defensa
- El ataque
- Estudio del adversario
- La socialización mediante el ajedrez
- Aplicación de juegos con bases del ajedrez

4.- Metodología:

Se plantea el trabajo mediante la asimilación de las reglas del juego y el movimiento de las piezas en general, se le plantearan al alumno ejercicios de fácil resolución según el nivel que tengan. Se motivara al alumno para que sea participe activamente en la clase y que puedan jugar.

BALONCESTO



1.- Descripción:

El baloncesto es un deporte colectivo que consiste básicamente en introducir un balón en un aro, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto.

Este deporte nos ayuda a mejorar la destreza y coordinación y de los niños, además de la gran importancia de trabajar en equipo, que les ayuda en el desarrollo.

2.- Objetivos:

Los objetivos generales de la actividad son los de promover la práctica del baloncesto en el centro desde una perspectiva deporte juego, fomentar la participación, sin distinción de calidades ni capacidades físico-deportivas de una forma lúdica y desenvolver en los alumnos y alumnas el afecto por el baloncesto y sus valores deportivos (trabajo en equipo, compañerismo...). Motivación por aprender, dominar el manejo del balón y conocer las reglas del deporte.

Desenvolver la capacidad perceptiva en elementos del baloncesto.

Desenvolver las capacidades coordinativas (habilidades y destrezas básicas).

3.- Contenidos:

Juegos de iniciación.

Actividades de dominio de balón

Tiros a canasta.

Partidos sencillos (2x2, 3x3, 4x4).

Conocer los elementos que intervienen en un partido de baloncesto: (Árbitro, jugadores, entrenador...).

Iniciación al bote, Protección de balón, Dribblings.

Iniciación a la defensa, los pases, las reglas del juego.

4.- Metodología:

Se plantea el trabajo mediante la asimilación de las reglas del juego. Combinaremos ejercicios con pequeños partidos en los que apreciamos la evolución del aprendizaje. Se motivará al alumno para que participe activamente en la clase y que puedan jugar.

BAILE DEPORTIVO/CHIQUIRITME



1.- Descripción:

Se pretende que los alumnos aprendan diferentes tipos de bailes de una formalúdica y entretenida. Esta actividad además sirve para que aprendan a relacionarse con su entorno espacial, a seguir el ritmo de composiciones y canciones, etc.

2.- Objetivos:

Los objetivos generales que se pretender conseguir:

- Diversión.
- Conocimientos del moviendo en el espacio.
- Movimiento en el espacio de individual, en parejas y en grupo (sincronización del movimiento).
- Aprendizaje de pasos sencillos a ritmo de música.

3.- Contenidos:

Baile moderno:

- Estiramientos de las diferentes partes del cuerpo para el acondicionamiento de mismo al ejercicio (diariamente).
- Aprendizaje del movimiento de manos y brazos en las diferentes posiciones del cuerpo.
- Marcado del compás a trabajar, tanto con palmas como con pies.
- Calentamiento con tacones y aprendizaje de los mismos.
- Iniciación para tocar castañuelas.
- Coreografía o variación de lo aprendido.

Jazz-funky:

- Estiramientos de las diferentes partes del cuerpo.
- Música moderna adecuada a su edad, con la que aprenderán movimientos sueltos, en pareja y posicionamientos en grupos.
- Juegos con diferentes en el espacio.
- Movimientos acrobáticos metidos en música (adaptados a su edad).

4.- Metodología:

Pretendemos que el alumnado explore, descubra y crea en sus posibilidades de movimiento. Prestaremos especial atención a los conocimientos previos que tengan alumnos y alumnas, por lo que siendo bastante difícil por la cantidad de alumnas, intentaremos poder llevar una atención individualizada, que responda los diferentes ritmos de aprendizaje y respetando las dificultades que cada alumna o alumno pueda encontrar.

Se seguirá una progresión de contenidos, de manera que cada tarea esté respaldada por la ejecución de otras anteriores y más sencillas.

BALONMANO



1.- Descripción:

El alumno aprenderá las reglas y los fundamentos del Balonmano de manera dinámica y divertida. Dirigida a alumnos desde el primer curso de Primaria en adelante.

Actividad extraescolar complementaria con la labor educativa.

2.- Objetivos:

- Adquirir un conocimiento global del juego del balonmano.
- Conocer el origen y la evolución del balonmano.
- Conocer y practicar las nociones de atacante y defensor, según se esté o no en posesión del balón.
- Practicar las destrezas específicas del balonmano e iniciarse en la práctica del juego.
- Trabajar y poner en práctica los elementos técnicos y tácticos básicos para que su desarrollo facilite las acciones dentro del juego.
- Iniciarse en el desarrollo del juego del balonmano respetando las normas más elementales y respetando las acciones realizadas por los compañeros/as.
- Reconocer la importancia de trabajo en equipo dentro del juego.

3.- Contenidos:

- Conocimiento de los elementos del juego del Balonmano.
- Conocimiento del origen y evolución de este deporte.
- Conocimiento y comprensión de los componentes reglamentarios básicos del deporte del Balonmano.
- Afianzamiento de las técnicas básicas de defensa.
- Iniciación al juego del balonmano sin reglas muy elaboradas.
- Mejora de la competencia motriz a través de las acciones de ataque y defensa.

- Experimentación de diferentes desplazamientos y situaciones individuales y colectivas.
- Respeto a las normas del juego.
- Colaboración y ayuda a los/as compañeros/as.
- Manifestación de actitudes positivas y respetuosas tanto en la victoria como en la derrota.

4.- Metodología:

Se plantea el trabajo mediante la asimilación de las reglas del juego, se le plantearán al alumno ejercicios de fácil resolución según el nivel que tengan. Se motivará al alumno para que sea participe activamente en la clase y que puedan jugar.

FÚTBOL-SALA



1.- Descripción:

El desarrollo de la programación se desarrollará con actividades tipo a partir de las cuales y teniendo en cuenta el nivel de los alumnos serán modificadas con el objetivo de acercarlas a la realidad de los alumnos. Este programa está diseñado para los alumnos de primaria que participan en la actividad extraescolar de fútbol sala. La duración estimada es de 9 meses, lo que dura el curso escolar.

2.- Objetivos:

El principal objetivo de esta programación es acercar al alumno una visión nueva de un deporte muy popular en el ámbito escolar y en estado de emersión a nivel nacional. Transmitiremos valores de cooperación, trabajo en equipo, superación personal, sacrificio, aprender a aprender, con un alto porcentaje de intervención cognitiva y toma de decisiones.

Sabemos que es un gran reto la iniciación a través del descubrimiento guiado y la resolución de problemas, pero con ello propiciamos el desarrollo de la capacidad de pensar, de reunir datos, de evaluar, juzgar con criterio, de imaginar, de inventar.

Contribuir, a partir de las características del juego, al mayor control del carácter de los chicos.

Inculcar valores de compañerismo, respeto, cuidado del otro.

Promocionar dentro del ámbito extraescolar un juego que bajo una enseñanza concienciada, promueve la participación total de los niños.

Crear un ambiente de alegría y satisfacción que eleve la motivación de los alumnos por seguir

aprendiendo.

3.- Metodología:

Se desarrollará un trabajo progresivo de comprensión global de los principios del juego a través del uso y abuso de una serie de juegos programados con la finalidad de generar una amplia base conceptual desde donde cimentar la comprensión del fútbol sala.

Para que el alumno avance en esta línea, la base del trabajo debe estar en la importancia que le demos a la evolución del grupo en cada uno de los principios. Esto va a depender del respeto en todo momento de las diferencias individuales y colectivas que marcan la edad biológica y cronológica de los alumnos. Esta amplia base conceptual dará sus frutos gracias a una combinación de juegos técnicos y del entrenamiento integral, en el que el aprendizaje de la técnica irá unido a conceptos básicos del juego, donde prevalecerá la variedad y la variabilidad en la sesión de educación física.

También utilizaremos los juegos para el desarrollo de la técnica pero siempre dentro de un contexto y un significado para el alumno, la técnica para..., y no la técnica como único fin.

También utilizaremos la enseñanza recíproca dentro de las tareas integradas, mientras dos grupos realizan la tarea, un grupo desde fuera tiene que evaluar a uno de los que realizan la tarea y comentarle que aspectos no han resuelto correctamente, al final de la sesión. Cada grupo se encarga de evaluar a otro grupo, siempre bajo la supervisión del profesor.

De este modo aumentamos el nivel de atención de los alumnos sobre los aspectos más relevantes del juego y al mismo tiempo desarrollan la capacidad de analizar el juego, aspecto que les harán progresar más en la comprensión del juego.

A través de la resolución de problemas modificaremos elementos de la estructura formal y funcional, es decir, espacio, tiempo, número de jugadores, formas de conseguir punto, así como que tipo de pase se utiliza o como me relaciono motrizmente con mis compañeros y adversarios.

Estas modificaciones estructurales nos facilitarán diseñar una amplia variedad de tareas y problemas que los alumnos de manera progresiva deberán resolver.

GIMNASIA RÍTMICA



1.- Descripción:

La Gimnasia Rítmica tiene un importante papel dentro del sistema educativo, ya que se mueve dentro del parámetro vinculado con la formación y desarrollo de los aspectos esenciales de la motricidad humana ya que es uno de los deportes más creativos, que deja lugar a la imaginación, y la expresividad corporal, así como las modalidades de la danza. Además, se adapta a situaciones y objetivos concretos desarrollando, en cualquier caso, movimientos muy básicos. A nivel escolar es una actividad lúdica, cuyo fin es formativo y de carácter integral, manifestando una preocupación por la salud con un componente acusado de recreación y de práctica grupal, mejorando además la comunicación interpersonal.

2.- Objetivos:

El objetivo general de esta actividad es promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y la de conocer y dominar un número variado de actividades corporales de modo que en un futuro, puedan escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades de movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal de relación con los demás.

3.- Contenidos:

- Preparación Física: Fortalecimiento y Flexibilidad.
- Trabajo de tonicidad, esquema corporal, respiración y relajación, lateralidad, percepción espacial y temporal y coordinación.
- Desarrollo del primer aparato: Manos Libres (desplazamientos, saltos, equilibrios, giros, pre-acrobacias y enlaces básicos).
- Trabajo de Expresión Corporal.
- Coreografías de Exhibición a final de curso.

4.- Metodología:

Pretendemos que el alumnado explore, descubra y crea en sus posibilidades de movimiento. Prestaremos especial atención a los conocimientos previos que tengan alumnos y alumnas, por lo que siendo bastante difícil por la cantidad de alumnas, intentaremos poder llevar una atención individualizada, que responda los diferentes ritmos de aprendizaje y respetando las dificultades que cada alumna o alumno pueda encontrar.

Se seguirá una progresión de contenidos, de manera que cada tarea esté respaldada por la ejecución de otras anteriores y más sencillas.

BÁDMINTON



1.- Descripción:

El alumno aprenderá las reglas y los fundamentos del Badminton de manera dinámica y divertida. Dirigida a alumnos desde el primer curso de Primaria en adelante.

Actividad extraescolar complementaria con la labor educativa.

2.- Objetivos:

- Desarrollo de la Salud en General
- Desarrollo del Sistema Neuro – muscular
- Aumento de la participación en el grupo
- Desarrollo del autocontrol
- Desarrollo del respeto hacia quienes nos rodean.
- Conocer y entender valores
- Conocer y entender principios

3.- Contenidos:

- Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Conocimiento del origen y evolución de este deporte.
- Iniciación al deporte adaptado al espacio, el tiempo y los recursos.
- Identificación de los valores fundamentales del juego: el esfuerzo personal, la relación con los demás y la aceptación de resultado.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Iniciación al juego del balonmano sin reglas muy elaboradas.
- Mejora de la competencia motriz a través de las acciones de ataque y defensa.
- Experimentación de diferentes desplazamientos y situaciones individuales y colectivas.
- Respeto a las normas del juego.
- Colaboración y ayuda a los/as compañeros/as.

Manifestación de actitudes positivas y respetuosas tanto en la victoria como en la derrota.

4.- Metodología:

Se intentará que el tipo de metodología sea flexible, adaptando los contenidos a los conocimientos del alumnado, participativa, dotando de mayor protagonismo a los mismos, y lúdica, desarrollando las actividades con el mayor porcentaje de juegos posible.



MULTIDEPORTE

1.- Descripción:

Los **juegos predeportivos** son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como **preparación** para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

2.- Objetivos:

- Movimiento y equilibrio estático y dinámico
 - Percepción y orientación en el espacio
 - Desarrollo de habilidad óculo-manual
 - Apreciación del propio cuerpo.
 - Participación en nuevas modalidades de actividades físicas y deportes y disfrutar de los beneficios de su práctica.
 - Socialización
- Aceptación por la figura del monitor y sus directrices

3.- Contenidos:

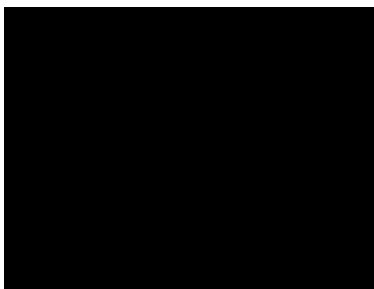
En este sentido, los juegos predeportivos **constituyen una variante de los juegos menores**, caracterizada por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

Los entrenadores que organizan juegos predeportivos deben tener una **actitud pedagógica**, sin olvidar que el centro de atención es el niño y su **aprendizaje**. Con los juegos predeportivos, los niños se acercan a la competición y pueden percibir, analizar y tomar decisiones.

4.- Metodología:

- Lograr un clima necesario de atención
- Explicar con claridad el juego que se va a realizar
- Abreviar en lo posible nuestra explicación
- No llevar a cabo el juego si antes no se ha entendido su funcionamiento
- En el caso de que hayan dudas se aconseja hacer una demostración

VOLEIBOL



1.- Descripción:

El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. Se trata de un deporte atractivo, que se juega con el propio cuerpo, y en el que prima el trabajo en equipo.

2.- Objetivos:

- Estimular el desarrollo armónico del niño a través de actividades lúdico-recreativas y deportivas.
- Contribuir a la adquisición de normas por medio de la práctica del voleibol
- Fomentar en los niños valores éticos que les sirvan en sus relaciones interpersonales y vida cotidiana preparándolos a su vez para el futuro por medio de la práctica del voleibol.
- Utilizar el juego del voleibol como medio necesario para adentrar al niño en el mundo del deporte y de la competición.
- El aprendizaje del deporte como tal.
- Utilización del tiempo libre.
- Aprender sobre la norma reconociéndolas y respetándolas, fortaleciendo el proceso formativo para su vida cotidiana

3.- Contenidos:

- Los contenidos básicos a desarrollar comprenden:
- técnica individual y/o conjunto
 - sistemas de juegos
 - rotación
 - desarrollo de cualidades físicas: agilidad, fuerza,.....
 - Reglas de juego

4.- Metodología:

Se plantea el trabajo mediante la asimilación de las reglas del juego, se le plantearán al alumno ejercicios de fácil resolución según el nivel que tengan. Se motivará al alumno para que sea participe activamente en la clase y que puedan jugar.

PATINAJE



1.- Descripción:

En un primer lugar se ofrece una definición y clasificación de habilidad motriz, para poder encuadrar la acción de patinar. De esta manera se puede comprender la esencia de la actividad, desde el punto de vista de la educación física.

Una habilidad motriz se compone de diferentes movimientos que puede realizar nuestro cuerpo, para intentar resolver un problema motriz.

El patinaje es una actividad recreativa y un deporte que ayuda a desarrollar el equilibrio y la armonía corporal, a través de movimientos y ejercicios. Una buena técnica puede ayudar a los niños a que se familiaricen con el desplazamiento sobre los patines y desarrollen variados movimientos sobre ruedas.

Las clases se basan en ejercicios y juegos para conseguir enseñar y entretener a los niños; dichos ejercicios se realizan con una música de fondo que ayuda a disfrutar aún más de la actividad.

2.- Objetivos:

El objetivo general de esta actividad es promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y la de conocer y dominar un número variado de actividades corporales de modo que en un futuro, puedan escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades de movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal de relación con los demás.

3.- Contenidos:

El objetivo del patinaje es hacer que los pequeños aprendan habilidades básicas del desplazamiento sobre patines, y a medida que van adquiriendo más equilibrio y familiaridad con los patines, puedan aprender a cambiar de direcciones, a patinar con obstáculos (slalom), a participar de carreras y a aprender algunas posturas básicas del patinaje artístico.

YOGA



1.- Descripción:

Como **yoga** se denomina el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico y mental cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre cuerpo y mente. Como tal, la palabra proviene del sánscrito “yoga”, que significa ‘unión’, ‘esfuerzo’.

2.- Objetivos:

- Aprender a controlar, manejar y disminuir los estados de estrés mediante técnicas de respiración y relajación.
- Mejorar la concentración mental mediante ejercicios de equilibrio y respiración.
- Mantener, estimular y mejorar el funcionamiento de los principales órganos y sistemas del cuerpo mediante posturas físicas.
- Mantener el funcionamiento del sistema osteomuscular mediante ejercicios de reforzamiento muscular y ejercicios de elongación.
- Mejorar nuestra resistencia al estrés, el control de la ansiedad y el enfoque de la atención en las cuestiones importantes de nuestro día a día.

3.- Contenidos:

- Ejercicios específicos para lograr conciencia postural, alineamiento y adaptación a la clase.
- Ejercicios de respiración y energéticos que ayudan a prevenir estados emocionales alterados como angustia depresión y/o estrés.
- Ejercicios de respiración que ayudan a aumentar la energía.
- Ejercicios al ritmo de la respiración que permiten alargar la musculatura para mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular, prevenir dolores y despejar y concentrar la mente.
- Ejercicios de control abdominal y resistencia física.
- Desarrollo de posturas de equilibrio que ayudan a aumentar la concentración.
- Relajación final.

4.- Metodología:

Adaptamos las posturas y los ejercicios de respiración a la edad del alumnado, con el objetivo de que obtengan una sensación de relajación y a la vez, de energía. La práctica de Yoga es un proceso donde el alumno avanza paulatinamente en el aspecto físico y espiritual. Se requiere de un tiempo, disciplina y constancia para lograr perfeccionar la técnica.