

# JUDO



## JUDO

El Judo, fundado por Kano en Japón en 1882 sobre las bases del antiguo Jiu Jitsu, y basado fundamentalmente en técnicas de proyección e inmovilización, es un método de educación física, técnica de autodefensa y formación moral. Se puede practicar desde muy temprana edad, adquiriendo el niño por el camino del Judo una mejor adaptación, buen sentido del compañerismo, mayor autoestima, confianza, poder de superación, capacidad de lucha y de sacrificio.

La UNESCO recomienda el Judo como uno de los deportes más formativos para niños y adolescentes, siendo recomendado en la infancia, por pediatras y educadores como estimulante del desarrollo psicomotor.

Desde el punto de vista de la psicología, la práctica del Judo es recomendable porque facilita el aprendizaje del autocontrol, favoreciendo el desarrollo integral y la correcta socialización del individuo.

De igual manera, el Judo ayuda a los niños a mejorar su condición física, mediante el trabajo de coordinación, equilibrio, resistencia, etc., desarrollando el cuerpo de forma equitativa.

## *Objetivos y Metodología*

Aunque la presente programación está dividida en función de los grupos de edad, conviene recordar que hay una serie de contenidos transversales que se van a trabajar en todas las franjas de edad. Estos son los siguientes:

- RESPETO A LOS COMPAÑEROS Y AL PROFESOR
- SALUDO AL COMENZAR Y FINALIZAR LA CLASE, ASÍ COMO A LA ENTRADA Y SALIDA DEL TATAMI
- ESPÍRITU DE SACRIFICIO
- ESPÍRITU DE EQUIPO
- VALORACIÓN DEL OTRO COMO UN COMPAÑERO Y NO COMO UN RIVAL

Para nosotros, el Colegio no es una fábrica de campeones. El objetivo primordial del Judo en estas edades es que el niño practique actividad física, adquiera una serie de valores y, en definitiva, que disfrute en compañía de sus compañeros practicando un deporte

### *Objetivos y Metodología*

La elección de ser un competidor, con todo el sacrificio que ello conlleva, la debe tomar por iniciativa propia y nunca antes de los 16-18 años. Así pues, la competición en edad escolar nunca debe ser considerada como un FIN, sino únicamente como un MEDIO, que sirva para motivar y que favorezca su aprendizaje.

Destacar por último, que el JUDO no tiene ningún tipo de limitación en cuanto a la morfología ni en cuanto al carácter de sus practicantes. A los niños muy inquietos consigue relajarlos, a los demasiado tímidos los ayuda a integrarse en el grupo, etc.



**JUDO**

# PROGRAMACION ETAPA INFANTIL

En función de los grupos de edad, se establecen diferentes objetivos. La 1ª franja de edad que se establece corresponde a los 3, 4 y 5 años, es decir, la etapa de Educación Infantil. Teniendo en cuenta siempre que el juego va a ser la principal herramienta metodológica utilizada, en este grupo, estos son los objetivos que nos marcamos:

<b>Objetivos TÉCNICOS</b>	<b>Objetivos ACTITUDINALES</b>	<b>Contenidos JUDO PIE</b>	<b>Contenidos JUDO SUELO</b>
EJECUTAR CAÍDAS DE ESPALDA CORRECTAMENTE	PERDER EL MIEDO AL CONTACTO	CAÍDAS DE ESPALDA	GIROS CUANDO EL COMPAÑERO ESTÁ TUMBADO DECÚBITO SUPINO Y PRONO
REALIZAR GIROS CON SOLTURA SOBRE LOS 3 EJES (LONGITUDINAL, TRANSVERAL Y SAGITAL)	PERDER EL MIEDO A CAER Y A SER VOLTEADO	VOLTERETAS ADELANTE-ATRÁS	TÉCNICAS BÁSICAS DE INMOVILIZACIÓN: KESA-GATAME, KAMI-SHIHO GATAME, YOKO-SHIHO-GATAME Y TATE SHIHOGATAME
DESPLAZARSE CON FLUIDEZ TANTO EN POSICIÓN DE SUELO COMO EN POSICIÓN DE PIE.	AUMENTAR LA AUTOESTIMA	INICIACIÓN A LAS CAÍDAS DE FRENTE	
	PERCIBIR AL OTRO COMO UNCOMPAÑERO NO COMO UN RIVAL	TÉCNICAS DE CADERA (O-GOSHI Y KOSHI-GURUMA)	
EJECUTAR TÉCNICAS BÁSICAS DE CONTROL EN EL SUELO.			
REALIZAR ALGUNA TÉCNICA DE PROYECCIÓN DE CADERA CON APOYO SOBRE DOS PIES.			
APRENDER GESTOS BÁSICOS EN EL RANDORI (COMBATE)			

# PROGRAMACION 1º Y 2º CICLO PRIMARIA

La 2ª franja de edad que se establece corresponde a los 6,7 Y 8 años, es decir, la etapa del 1º y 2º ciclo de Primaria. El juego va a seguir siendo una herramienta muy utilizada, aunque es cierto que se van a ir introduciendo poco a poco otro tipo de metodologías. En este grupo, estos son los objetivos que nos marcamos:

Objetivos TÉCNICOS	Objetivos ACTITUDINALES	Contenidos JUDO PIE	Contenidos JUDO SUELO
EJECUTAR CAÍDAS DE FRENTE POR AMBOS LADOS	PERDER EL MIEDO AL CONTACTO	CAÍDAS DE FRENTE	GIROS SITUANDO AL COMPAÑERO ENTRE PIERNAS
REALIZAR CORRECTAMENTE LOS DESEQUILIBRIOS EN TÉCNICAS BÁSICAS DE PIERNA Y CADERA	PERDER EL MIEDO A CAER Y A SER VOLTEADO	TÉCNICAS DE CADERA (O-GOSHI, KOSHIGURUMA, TSURI-GOSHI, UKI-GOSHI)	TÉCNICAS BÁSICAS DE INMOVILIZACIÓN, INCLUYENDO VARIANTES DE TÉCNICAS PRINCIPALES
CONTROLAR EL CUERPO DE UKE AL PROYECTAR	AUMENTAR LA AUTOESTIMA	TÉCNICAS DE PIERNA (O-SOTO-GARI, OUCHI-GARI, KO-UCHI-GARI Y DE-ASHIBARAI)	DESPLAZAMIENTOS EN EL SUELO (GAMBA, COREANO, ETC)
DESPLAZARSE CON FLUIDEZ TANTO EN POSICIÓN DE SUELO COMO EN POSICIÓN DE PIE.	PERCIBIR AL OTRO COMO UNCOMPAÑERO NO COMO UN RIVAL	CONTROL EN LAS PROYECCIONES	
EJECUTAR TÉCNICAS BÁSICAS DE CONTROL EN EL SUELO Y SUS SALIDAS	MEJORA DE LA CONFIANZA EN SI MISMO Y EN LOS DEMAS		
CONTROLAR EL KUMIKATA (AGARRE) Y GESTOS BÁSICOS EN EL RANDORI (COMBATE)			

# PROGRAMACION 3<sup>er</sup> CICLO PRIMARIA

La 3ª franja de edad que se establece corresponde a los 9,10 Y 11 años, es decir, la etapa del 2º y 3º ciclo de Primaria. Seguiremos utilizando el juego, aunque ya va a pasar a un segundo plano, siendo el entrenamiento más enfocado al trabajo técnico y físico, con correcciones mucho más precisas. En este grupo, estos son los objetivos que nos marcamos:

<b>Objetivos TÉCNICOS</b>	<b>Objetivos ACTITUDINALES</b>	<b>Contenidos JUDO PIE</b>	<b>Contenidos JUDO SUELO</b>
<p>REALIZAR CORRECTAMENTE LAS TÉCNICAS POR AMBOS LADOS</p>	<p>PERDER EL MIEDO AL CONTACTO</p>	<p>INICIACIÓN A LAS ACROBACIAS</p>	<p>FORMAS DE GIRO DEL COMPAÑERO DESDE CUALQUIER POSICIÓN</p>
<p>ASIMILAR LAS REGLAS BÁSICAS DE ARBITRAJE</p>	<p>ENTENDER LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES Y ENTRE GÉNERO COMO UN ELEMENTO DE RIQUEZA Y NO DE SEPARACIÓN</p>	<p>TÉCNICAS CON APOYO DE UN SOLA PIERNA (HARAI-GOSHI, UCHI-MATA...)</p>	<p>APLICACIÓN AL RANDORI DE LAS REGLAS DE ARBITRAJE</p>
<p>CONTROLAR EL CUERPO DE UKE AL PROYECTAR</p>	<p>AUMENTAR LA AUTOESTIMA</p>	<p>TÉCNICAS DE HOMBRO (SEI-NAGE, TAIOTOSHI)</p>	<p>CONTROLES MENOS HABITUALES (MAKURA-KESA-GATAME, USHIRO-KESAGATAME...)</p>
<p>DESPLAZARSE CON FLUIDEZ TANTO EN POSICIÓN DE SUELO COMO EN POSICIÓN DE PIE.</p>	<p>PERCIBIR AL OTRO COMO UNCOMPAÑERO NO COMO UN RIVAL</p>	<p>UCHI -KOMI (REPETICIÓN DE LAS TÉCNICAS) POR AMBOS LADOS</p>	
<p>EJECUTAR TÉCNICAS BÁSICAS DE CONTROL EN EL SUELO Y SUS SALIDAS Y LAS FORMAS BASICAS DE VOLTEO EN DIFERENTES SITUACIONES</p>			
<p>APRENDER GESTOS BÁSICOS EN EL RANDORI (COMBATE)</p>			



**BALONCESTO**

## BALONCESTO

En este trabajo, partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de Iniciación, que comprende las edades que coinciden con las categorías federadas pre benjamín, benjamín, alevín e infantil. Esta primera etapa nos dará el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes ciclos y etapas.

Recordemos que en este momento del desarrollo madurativo es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante.

También la velocidad de movimiento va a tener especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios de precisión óculo-manual, de puntería, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (comportamiento).





## *Objetivos*

Como explicábamos, vamos a hacer una distinción en función de los diferentes tipos de objetivos que se plantean con esta actividad de Baloncesto.

### PROCEDIMENTALES

1. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

2. Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.

3. Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del baloncesto, a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

4. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo manual: conducciones y bote de balón, pases, recepciones, controles y lanzamientos a canasta.

5. Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.

6. Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón, así como el trabajo de fintas.

7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.

8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.

### CONCEPTUALES

9. Conocer el desarrollo del juego, tanto a nivel básico como medio, en todos sus ámbitos.

10. Conocer algunas normas básicas del baloncesto, al menos en un concepto práctico.

11. Conocer algunos hábitos deportivos.

## Objetivos

### ACTITUDINALES

12. Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.

13. Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.

14. Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen grado.

15. Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

Por último, destacar que para nosotros, el Colegio no es una fábrica de campeones. El objetivo primordial del Baloncesto y en general de cualquier actividad deportiva en estas edades, es que el niño practique actividad física, adquiera una serie de valores y que disfrute en compañía de sus compañeros practicando un deporte. La elección de ser un competidor, con todo el sacrificio que ello conlleva, la debe tomar por iniciativa propia y nunca antes de los 16-18 años. La competición en edad escolar nunca debe ser considerada como un FIN, sino únicamente como un MEDIO, que sirva para motivar y que favorezca su aprendizaje.



# PROGRAMACION PRIMARIA Y ESO

La franja de edad que se establece es la correspondiente a los ciclos de Primaria y ESO. El juego será una herramienta con mas peso y mayor uso en la primera etapa, para pasar a una etapa mas técnica y definida en el grupo de mayor edad. A nivel general, en este grupo, estos son los contenidos que se van a trabajar:

## Contenidos PROCEDIMENTALES

EJECUCIÓN DE JUEGOS, EN GRUPO O PEQUEÑOS GRUPOS, DONDE SE NECESITE LA COOPERACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS MIMEMBROS DEL GRUPO, CON O SIN ADVERSARIO, CON SUPERIORIDAD E INFERIODAD E IGUALDAD NUMERICA

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION OCULO MANUAL

PRACTICA DE EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES QUE INCLUYAN HABILIDADES Y DESTREZAS ESPECIFICAS DEL BALONCESTO: CONDUCCIONES, BOTE DE BALON, PASES, RECEPCIONES, DRIBLING Y LANZAMIENTOS A CANASTA

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS REDUCIDOS CON BALON Y CON LIMITACION DEL ESPACIO Y SITUACIONES REALES

EJECUCION DE PARTIDOS CON INTRODUCCION PROGRESIVA DE LAS NORMAS BASICAS DEL BALONCESTO

PRACTICA DE EJERCICIOS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AOCRDES A LA EDAD PARA TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.

## Objetivos CONCEPTUALES

EXPLICACION DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DEL BALONCESTO: DESCRIPCION DEL JUEGO, SU DESARROLLO, ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN, FORMAS DE JUGAR EL BALON, NORMAS BASICAS.

EXPLICACION Y APLICACIÓN DE ALGUNOS HABITOS DEPORTIVOS, HIGIENICO-DEPORTIVOS Y DE SALUD.

## Contenidos ACTITUDINALES

ACEPTACION DE LOS DIFERENTES NIVELES DE APTITUD MOTRIZ DENTRO DEL GRUPO

VALORACION Y RESPETO POR LA TOMA DE DECISION DEL MONITOR/A

ACEPTACION Y RESPETO POR LAS NORMAS Y DECISIONES ARBITRALES

VALORACION POSITIVA DE LOS HABITOS DEPORTIVOS



# FUTBOL SALA

## FUTBOL SALA

En este trabajo, partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de Iniciación, que comprende las edades que coinciden con las categorías federadas pre benjamín, benjamín, alevín e infantil. Esta primera etapa nos dará el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes ciclos y etapas.

Recordemos que en este momento del desarrollo madurativo es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante. También la velocidad de movimiento va a tener especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios óculo pie-balón y óculo mano balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (comportamiento).



## *Objetivos*

Como explicábamos, vamos a hacer una distinción en función de los diferentes tipos de objetivos que se plantean con esta actividad de Fútbol Sala.

### PROCEDIMENTALES

1. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

2. Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.

3. Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala, a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

4. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.

5. Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.

6. Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón, así como el trabajo de regate.

7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.

8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.

### CONCEPTUALES

9. Conocer el desarrollo del juego, tanto a nivel básico como medio, en todos sus ámbitos.

10. Conocer algunas normas básicas del fútbol sala, al menos en un concepto práctico.

11. Conocer algunos hábitos deportivos.

## Objetivos

### ACTITUDINALES

12. Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.

13. Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.

14. Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen grado.

15. Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

Por último, destacar que para nosotros, el Colegio no es una fábrica de campeones. El objetivo primordial del fútbol sala y en general de cualquier actividad deportiva en estas edades, es que el niño practique actividad física, adquiera una serie de valores y que disfrute en compañía de sus compañeros practicando un deporte. La elección de ser un competidor, con todo el sacrificio que ello conlleva, la debe tomar por iniciativa propia y nunca antes de los 16-18 años. La competición en edad escolar nunca debe ser considerada como un FIN, sino únicamente como un MEDIO, que sirva para motivar y que favorezca su aprendizaje.



# PROGRAMACION CICLO PRIMARIA Y ESO

La franja de edad que se establece es la correspondiente a los ciclos de Primaria y ESO. El juego será una herramienta con mas peso y mayor uso en la primera etapa, para pasar a una etapa mas técnica y definida en el grupo de mayor edad. A nivel general, en este grupo, estos son los contenidos que se van a trabajar:

## Contenidos PROCEDIMENTALES

EJECUCIÓN DE JUEGOS, EN GRUPO O PEQUEÑOS GRUPOS, DONDE SE NECESITE LA COOPERACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS MIMEMBROS DEL GRUPO, CON O SIN ADVERSARIO, CON SUPERIORIDAD E INFERIODAD E IGUALDAD NUMERICA, CON Y SIN BALON

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION OCULO PIE , OCULO MANUAL

PRACTICA DE EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES QUE INCLUYAN HABILIDADES Y DESTREZAS ESPECIFICAS DEL FUTBOL SALA: CONDUCCIONES,, PASES, RECEPCIONES, PARADAS, CONTROLES Y DISPAROS A PORTERIA

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS REDUCIDOS CON BALON Y CON LIMITACION DEL ESPACIO Y SITUACIONES REALES

EJECUCION DE PARTIDOS CON INTRODUCCION PROGRESIVA DE LAS NORMAS BASICAS DEL FUTBOL SALA

PRACTICA DE EJERCICIOS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AOCRDES A LA EDAD PARA TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.

## Contenidos CONCEPTUALES

EXPLICACION DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DEL FUTBOL SALA: DESCRIPCION DEL JUEGO, SU DESARROLLO, ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN, FORMAS DE JUGAR EL BALON, NORMAS BASICAS.

EXPLICACION Y APLICACIÓN DE ALGUNOS HABITOS DEPORTIVOS, HIGIENICO-DEPORTIVOS Y DE SALUD.

## Contenidos ACTITUDINALES

ACEPTACION DE LOS DIFERENTES NIVELES DE APTITUD MOTRIZ DENTRO DEL GRUPO

VALORACION Y RESPETO POR LA TOMA DE DECISION DEL MONITOR/A

ACEPTACION Y RESPETO POR LAS NORMAS Y DECISIONES ARBITRALES

VALORACION POSITIVA DE LOS HABITOS DEPORTIVOS





# NATACION

## NATACION

La natación, como actividad extraescolar, nace con un planteamiento recreativo, buscando que la adaptación y el desarrollo dentro del medio acuático resulte, ante todo, una practica divertida, alejándose de un concepto meramente deportivo.

La actividad de natación, que se lleva a cabo en las instalaciones de Aquasport Sotillo, persigue que el agua se convierta en un vehículo eficaz para el desarrollo psicomotor, social y afectivo del niño. En el caso de los mas pequeños se abre ante el un nuevo mundo de sensaciones y desarrollo sensorial. Toda la actividad gira en torno al juego, utilizando para ello todo tipo de materiales adaptados, modernos y sin riesgo.

Nuestro programa se va adaptando gradualmente a edades y habilidades motoras de cada niño/a, de forma que en cada sesión el alumno/a pueda notar los progresos y los avances en su adaptación al medio acuático y en sus habilidades natatorias.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (comportamiento).



## *Objetivos y Contenidos*

Como explicábamos, vamos a hacer una distinción en función de los diferentes tipos de objetivos que se plantean con esta actividad de Natación dependiendo del grupo de edad.

### ALUMNOS 3 a 7 AÑOS

1. Superar el estado de ansiedad y las molestias que puede ocasionar en los niños/as el inicio de la actividad acuática.

2. Conocer y realizar la mayoría de posibilidades motrices que puede brindar el medio acuático.

3. Buscar la autonomía del niño dentro del medio acuático.

4. Aprendizaje de los aspectos técnicos básicos de los estilos de natación.

5. Obtener diversión de la práctica de la actividad.

6. Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores.

### ALUMNOS 8 AÑOS EN ADELANTE

1. Aprendizaje y continua mejora de los estilos de natación.

2. Mejora de las habilidades acuáticas básicas y aprendizaje de habilidades más complejas progresivamente.

3. Obtener diversión en la práctica, aunque el concepto se aleje ligeramente de los juegos propuestos en los más pequeños.

4. Integrar a los alumnos dentro de un grupo y fomentar valores socializadores.

5. Fomentar en los alumnos el gusto por la natación y la piscina.

## PROGRAMACION CICLO INFANTIL/PRIMARIA

La franja de edad que se establece es a partir de los 3 años, es decir, la correspondiente al ciclo de Infantil y Primaria. El juego será una herramienta con mas peso y mayor uso en la primera etapa, para pasar a una etapa mas técnica y definida en el grupo de mayor edad. A nivel general, en este grupo, estos son los contenidos que se van a trabajar:

### Contenidos ALUMNOS/AS 3 a 7 AÑOS

FAMILIARIZACION, EQUILIBRIOS Y RESPIRACION

DESPLAZAMIENTOS, FLOTACIONES E INMERSIONES

SALTOS, GIROS Y PROPULSIONES

INICIACION ESTILO CROLL Y CARACTERISTICAS  
TECNICAS

INICIACION ESTILO ESPALDA Y CARACTERISTICAS  
TECNICAS

INICIACION ESTILO BRAZA Y CARACTERISTICAS  
TECNICAS

INICIACION ESTILO MARIPOSA Y CARACTERISTICAS  
TECNICAS

### Contenidos ALUMNOS/AS 8 AÑOS en adelante

TRANSPORTES, INICIACION A LA CONDICION FISICA

SALIDAS, VOLTEOS Y VIRAJES

DESARROLLO ESTILO CROLL

DESARROLLO ESTILO ESPALDA

DESARROLLO ESTILO BRAZA

DESARROLLO ESTILO MARIPOSA

SALVAMENTOS

WATERPOLO



**BALONMANO**

---

## BALONMANO

En este trabajo, partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de Iniciación e Intermedio, que comprende todas las edades de categoría juvenil. Esta primera etapa nos dará el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes ciclos y etapas.

Recordemos que en la primera etapa el momento del desarrollo madurativo es fundamental para incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante.

También la velocidad de movimiento va a tener especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios de precisión óculo-manual, de puntería, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (comportamiento).



## *Objetivos*

Como explicábamos, vamos a hacer una distinción en función de los diferentes tipos de objetivos que se plantean con esta actividad de Balonmano.

### PROCEDIMENTALES

1. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

2. Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los pases, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.

3. Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del balonmano, a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

4. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo manual: conducciones y bote de balón, pases, recepciones, controles y lanzamientos a portería.

5. Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.

6. Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón, así como el trabajo de fintas, regate con y sin balón, amagos, etc...

7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.

8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.

### CONCEPTUALES

9. Conocer el desarrollo del juego, tanto a nivel básico como medio, en todos sus ámbitos.

10. Conocer algunas normas básicas del balonmano, al menos en un concepto práctico.

11. Conocer algunos hábitos deportivos.

## Objetivos

### ACTITUDINALES

12. Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.

13. Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.

14. Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen grado.

15. Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

Por último, destacar que para nosotros, el Colegio no es una fábrica de campeones. El objetivo primordial del Balonmano y en general de cualquier actividad deportiva en estas edades, es que el niño practique actividad física, adquiera una serie de valores y que disfrute en compañía de sus compañeros practicando un deporte. La elección de ser un competidor, con todo el sacrificio que ello conlleva, la debe tomar por iniciativa propia y nunca antes de los 16-18 años. La competición en edad escolar nunca debe ser considerada como un FIN, sino únicamente como un MEDIO, que sirva para motivar y que favorezca su aprendizaje.





# PROGRAMACION PRIMARIA Y SECUNDARIA

La franja de edad que se establece es la correspondiente a los ciclos de Primaria y ESO. El juego será una herramienta con mas peso y mayor uso en la primera etapa, para pasar a una etapa mas técnica y definida en el grupo de mayor edad. A nivel general, en este grupo, estos son los contenidos que se van a trabajar:

## Contenidos PROCEDIMENTALES

EJECUCIÓN DE JUEGOS, EN GRUPO O PEQUEÑOS GRUPOS, DONDE SE NECESITE LA COOPERACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS MIMEMBROS DEL GRUPO, CON O SIN ADVERSARIO, CON SUPERIORIDAD E INFERIODAD E IGUALDAD NUMERICA

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION OCULO MANUAL

PRACTICA DE EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES QUE INCLUYAN HABILIDADES Y DESTREZAS ESPECIFICAS DEL BALONCESTO: CONDUCCIONES, BOTE DE BALON, PASES, RECEPCIONES, DRIBLING Y LANZAMIENTOS A PORTERIA

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS REDUCIDOS CON BALON Y CON LIMITACION DEL ESPACIO Y SITUACIONES REALES

EJECUCION DE PARTIDOS CON INTRODUCCION PROGRESIVA DE LAS NORMAS BASICAS DEL BALONMANO

PRACTICA DE EJERCICIOS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AOCRDES A LA EDAD PARA TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.

## Objetivos CONCEPTUALES

EXPLICACION DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DEL BALONMANO: DESCRIPCION DEL JUEGO, SU DESARROLLO, ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN, FORMAS DE JUGAR EL BALON, NORMAS BASICAS.

EXPLICACION Y APLICACIÓN DE ALGUNOS HABITOS DEPORTIVOS, HIGIENICO-DEPORTIVOS Y DE SALUD.

## Contenidos ACTITUDINALES

ACEPTACION DE LOS DIFERENTES NIVELES DE APTITUD MOTRIZ DENTRO DEL GRUPO

VALORACION Y RESPETO POR LA TOMA DE DECISION DEL MONITOR/A

ACEPTACION Y RESPETO POR LAS NORMAS Y DECISIONES ARBITRALES

VALORACION POSITIVA DE LOS HABITOS DEPORTIVOS



# VOLEIBOL

## VOLEIBOL

En este trabajo, partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de Iniciación, que comprende las edades que coinciden con las categorías federadas benjamín, alevín e infantil. Esta primera etapa nos dará el punto de partida y de progresión para la siguiente y así sucesivamente en los siguientes ciclos y etapas.

Recordemos que en este momento del desarrollo madurativo es fundamental incidir especialmente en la coordinación psicomotriz, utilizando el juego como motor central en las sesiones de entrenamiento y aplicando ejercicios donde las habilidades y destrezas variadas tengan un papel relevante. También la velocidad de movimiento va a tener especial atención en el momento de trabajar la iniciación a la técnica individual basada en la familiarización con el balón, a modo de ejercicios óculo mano balón, sin dejar de lado los juegos grupales de cooperación y de oposición y la iniciación a ciertas prácticas físicas para desarrollar algunas capacidades condicionales concretas.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (comportamiento).



## *Objetivos*

Como explicábamos, vamos a hacer una distinción en función de los diferentes tipos de objetivos que se plantean con esta actividad de Voleibol.

### PROCEDIMENTALES

1. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.

2. Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la recepción, los pases, toque de dedos, los remates y combinaciones de los mismos.

3. Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del voleibol, a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

4. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo mano balón: recepciones de balón, pases, remates, lanzamientos, recuperaciones y saques.

5. Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.

6. Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón, así como el trabajo de recepción, pase y remate o bloqueo.

7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.

8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.

### CONCEPTUALES

9. Conocer el desarrollo del juego, tanto a nivel básico como medio, en todos sus ámbitos.

10. Conocer algunas normas básicas del voleibol, al menos en un concepto práctico.

11. Conocer algunos hábitos deportivos.

## Objetivos

### ACTITUDINALES

12. Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.

13. Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.

14. Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen grado.

15. Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

Por último, destacar que para nosotros, el Colegio no es una fábrica de campeones. El objetivo primordial del voleibol y en general de cualquier actividad deportiva en estas edades, es que el niño practique actividad física, adquiera una serie de valores y que disfrute en compañía de sus compañeros practicando un deporte. La elección de ser un competidor, con todo el sacrificio que ello conlleva, la debe tomar por iniciativa propia y nunca antes de los 16-18 años. La competición en edad escolar nunca debe ser considerada como un FIN, sino únicamente como un MEDIO, que sirva para motivar y que favorezca su aprendizaje.



# PROGRAMACION CICLO PRIMARIA

La franja de edad que se establece es la correspondiente al ciclo de Primaria. El juego será una herramienta con mas peso y mayor uso en la primera etapa, para pasar a una etapa mas técnica y definida en el grupo de mayor edad. A nivel general, en este grupo, estos son los contenidos que se van a trabajar:

## Contenidos PROCEDIMENTALES

EJECUCIÓN DE JUEGOS, EN GRUPO O PEQUEÑOS GRUPOS, DONDE SE NECESITE LA COOPERACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS MIMEMBROS DEL GRUPO, CON O SIN ADVERSARIO

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION OCULO MANUAL

PRACTICA DE EJERCICIOS INDIVIDUALES Y GRUPALES QUE INCLUYAN HABILIDADES Y DESTREZAS ESPECIFICAS DEL VOLEIBOL: RECEPCIONES,, PASES, REMATES, BLOQUEOS, CONTROLES Y SALTOS.

PRACTICA DE DIFERENTES JUEGOS REDUCIDOS CON BALON Y CON LIMITACION DEL ESPACIO Y SITUACIONES REALES

EJECUCION DE PARTIDOS CON INTRODUCCION PROGRESIVA DE LAS NORMAS BASICAS DEL VOLEIBOL

PRACTICA DE EJERCICIOS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO AOCRDES A LA EDAD PARA TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS: FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD.

## Contenidos CONCEPTUALES

EXPLICACION DE LAS CARACTERISTICAS GENERALES DEL VOLEIBOLDESCRIPCION DEL JUEGO, SU DESARROLLO, ELEMENTOS QUE LO INTEGRAN, FORMAS DE JUGAR EL BALON, NORMAS BASICAS.

EXPLICACION Y APLICACIÓN DE ALGUNOS HABITOS DEPORTIVOS, HIGIENICO-DEPORTIVOS Y DE SALUD.

## Contenidos ACTITUDINALES

ACEPTACION DE LOS DIFERENTES NIVELES DE APTITUD MOTRIZ DENTRO DEL GRUPO

VALORACION Y RESPETO POR LA TOMA DE DECISION DEL MONITOR/A

ACEPTACION Y RESPETO POR LAS NORMAS Y DECISIONES ARBITRALES

VALORACION POSITIVA DE LOS HABITOS DEPORTIVOS



# BALLET

## BALLET

El ballet Clásico proporciona beneficio al cuerpo y a la mente y a los sentimientos a través de la Disciplina, el desarrollo psicomotricial y las técnicas específicas de la Danza clásica.

En las clases se trabaja una concepción integral del alumno, se interacciona el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. El cuerpo, la mente y los sentimientos y su correcto manejo se construyen desde la Danza.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (comportamiento).



d



## Objetivos y Contenidos

Una actividad de estas características ayuda a adquirir hábitos saludables, así como al desarrollo de la atención, la concentración, la musicalidad, la coordinación, etc.... A partir de estas premisas, se orienta a los siguientes objetivos:

- Profundizar en el desarrollo de la sensibilidad y la capacidad de expresión a través de la danza.
- Desarrollar la faceta social del individuo utilizando el baile como medio de expresión y de relación.
- Desarrollar al máximo la creatividad y la espontaneidad mediante el movimiento corporal.
- Adecuar los movimientos corporales y su elasticidad a la música.

En cuanto al desarrollo propio de las sesiones, se preparan coreografías de danza clásica, adoptando los principales detalles técnicos del ballet clásico y adaptándolos a las habilidades de los alumnos y sus capacidades físico-coordinativas.





**PREDEPORTE**

## PREDEPORTE

Pretendemos que los niños y niñas adquieran hábitos saludables desde temprana edad, aceptando su propio cuerpo y creando un ambiente de sociabilidad y convivencia. Haciendo especial hincapié en la psicomotricidad, así como en la adquisición de habilidades y destrezas básicas, como el equilibrio, la coordinación óculo manual y óculo podal. Es una actividad que pretende ayudar en la educación del niño a través de múltiples juegos. El niño practica divirtiéndose, con una adaptación a su edad de los distintos deportes, sin especializarse en ninguno de ellos., sin fines competitivos, donde se persigue la educación en el trabajo en equipo y el fair play.

Todo lo expuesto anteriormente nos obliga a realizar una propuesta sistemática de trabajo de forma metodológica y práctica, proponiendo la formulación de objetivos didácticos a alcanzar durante esta etapa y los contenidos de trabajo acordes a los objetivos y a la evolución de los jugadores y jugadoras en esta franja de edad tanto en aspectos prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (comportamiento).



## *Objetivos*

Como explicábamos, vamos a hacer una distinción en función de los diferentes tipos de objetivos que se plantean con esta actividad.

### PROCEDIMENTALES

1. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el alumno ya posee, e incluyéndolas dentro de los diferentes juegos a practicar.

2. Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, juegos de equipo e individuales, etc.

3. Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas de los diferentes deportes a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.

4. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo mano balón, óculo podal, y coordinación corporal general, equilibrios, balances, etc...

5. Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.

6. Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual, con y sin implementos dependiendo del juego, así como el trabajo específico de cada juego.

7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.

8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.

### CONCEPTUALES

9. Conocer el desarrollo del juego, tanto a nivel básico como medio, en todos sus ámbitos.

10. Conocer algunas normas básicas de los diferentes deportes, al menos en un concepto práctico.

11. Conocer algunos hábitos deportivos.