

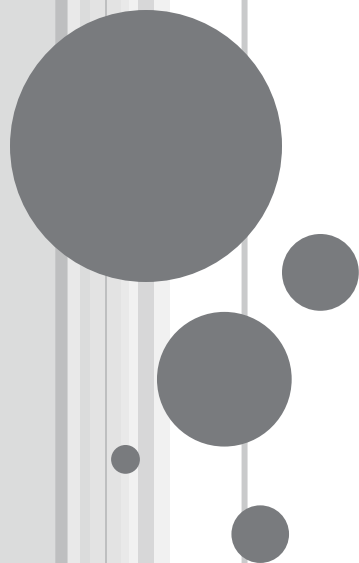
ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES (E.D.M.)

CURSO 2020-2021



AYUNTAMIENTO DE VILLOVA
ATARRABIAKO UDALA

SERVICIO DE DEPORTES | KIROL ZERBITZUA



OBJETIVOS GENERALES DE LAS E.D.M.:

- ✓ **Facilitar el acceso a la práctica de la actividad físico-deportiva a los niños y niñas menores de 15 años de Villava y municipios con convenio, sin discriminación por razón de sexo, de capacidad física, económica,...**
- ✓ **Fomentar la práctica de Actividades Físicas y Deportivas encaminadas a la formación integral y la salud de los niños y niñas, en condiciones de seguridad, tanto desde el punto de vista deportivo como social y afectivo, respetando en todo momento su desarrollo biológico y madurativo.**
- ✓ **Ofrecer una amplia gama de escuelas y disciplinas para niños/as, que garanticen la posibilidad de elegir y cambiar entre diferentes modalidades deportivas, además de servir como base del deporte federado local de Villava, para poder garantizar su continuidad.**
- ✓ **Educar en valores, transmitiendo e inculcando valores como la igualdad, el compañerismo, la inclusión, el respeto, la superación y el juego limpio, a través del deporte. Potenciar las relaciones sociales y personales.**
- ✓ **Crear y desarrollar hábitos deportivos, éticos, educativos, higiénicos y saludables, para que en el futuro los puedan realizar autónomamente, contribuyendo en el bienestar físico, mental y social de la persona. Fomentar una actitud crítica frente a hábitos nocivos para la salud.**
- ✓ **Conocer las reglas, materiales, técnica y táctica de los distintos deportes.**
- ✓ **Huir de la especialización temprana. Anteponer la formación, la diversión y la participación frente a la obtención de resultados deportivos.**
- ✓ **Incidir en responsabilizarse del cuidado del material, las instalaciones y asistiendo con puntualidad y regularidad a la práctica deportiva.**
- ✓ **Cuidado y respeto del Medio Ambiente..**



ESCALADA:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
INICIACIÓN	8-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción a la escalada, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y dominar el uso de los materiales necesarios para la seguridad en la escalada. • Conocer y dominar la práctica de los nudos imprescindibles para el aseguramiento (ocho, nudo dinámico,...) • Conocer y respetar siempre las normas de seguridad. • Aprender a “leer la roca”. • Aprender a realizar adecuadamente “el montaje” de una reunión y dominio del rápel. • Aprender a realizar adecuadamente el aseguramiento del compañero de escalada “segundo” de la cordada. 	ROCODROMO L.G.	Arneses, cuerdas, cintas, ochos, mosquetones, gri-gri, etc.
PERFECCIONAMIENTO	8-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perfeccionamiento y profundización en la escalada: <ul style="list-style-type: none"> • Ir profundizando en el aprendizaje de elementos técnicos de acuerdo a las características de cada uno/a. • Aprender a optimizar la condición física propia, como medio óptimo de ahorro de energía. • Obtener una buena técnica de pies con un repertorio gestual amplio. • Desarrollar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para la escalada. 	ROCODROMO L.G.	Arneses, cuerdas, cintas, ochos, mosquetones, gri-gri, etc.

JUDO:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
INICIACIÓN	8-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción en el judo, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender cómo ponerse bien el kimono y el cinturón. • Aprender a caer de forma apropiada para no sufrir daños ni lesiones. • Aprender diferentes tipos de agarre. • Aprender diferentes tipos de técnicas de proyección e inmovilización. • Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica. • Desarrollar el autocontrol corporal y la autoconfianza. • Conocer y respetar las normas del Judo. 	TATAMI MARTIKET	Kimono, colchonetas,...
PERFECCIONAMIENTO	8-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perfeccionamiento y profundización en el judo: <ul style="list-style-type: none"> • Ir profundizando en el aprendizaje de elementos técnicos de acuerdo a las características de cada uno/a. • Aprender nuevas técnicas de proyección e inmovilización más complejas. • Aprender a optimizar la condición física propia, como medio óptimo de ahorro de energía. • Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para el judo. • Afianzar la disciplina y el respeto. 	TATAMI MARTIKET	Kimono, colchonetas,...

* *Dentro de cada grupo, los contenidos a trabajar serán diferentes, sobre todo en función al cinturón de cada alumno/a.*

YOSEIKAN BUDO:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
INICIACIÓN	8-15 años	<p>✓ Introducción en el Yoseikan Budo, mediante juegos y ejercicios sencillos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aprender cómo ponerse bien el kimono y el cinturón.• Aprender a caer de forma apropiada para no sufrir daños ni lesiones.• Aprender diferentes tipos de agarre.• Aprender diferentes tipos de técnicas de proyección e inmovilización.• Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica.• Desarrollar el autocontrol corporal y la autoconfianza.• Conocer y respetar las normas del Yoseikan Budo.	TATAMI MARTIKET	Kimono, colchonetas,...



GIMNASIA ARTÍSTICA:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
INICIACIÓN	7-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción a la gimnasia artística, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y dominar el uso de los materiales de la gimnasia artística y su seguridad. • Aprender a realizar diferentes ejercicios y elementos sencillos: <ul style="list-style-type: none"> - Volteos adelante y atrás - Puente y Rueda lateral - Spaghat frontal y lateral - Equilibrio invertido con ayuda - Vuelta de barriga y vuelta canaria en asimétricas - Kippe con ayuda - Diferentes elementos de danza... • Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica. • Desarrollar el autocontrol corporal. 	SALA DE GIMNASIA ARTÍSTICA (MARTIKET)	Material específico de Gimnasia Deportiva (barra de equilibrio, plinton, potro, colchonetas, minitramp, paralelas asimétricas...), bancos suecos, aros, picas, balones,...
PERFECCIONAMIENTO	7-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perfeccionamiento y profundización en la gimnasia artística: <ul style="list-style-type: none"> • Ir profundizando en el aprendizaje de elementos técnicos de acuerdo a las características de cada uno/a. • Aprender a realizar diferentes ejercicios y elementos más complejos: <ul style="list-style-type: none"> - Rueda lateral en barra de equilibrios - Remontados desde puente - Rondada y Quinta - Flic-flac y Paloma con ayuda - Equilibrio invertido - Mortal adelante y atrás con ayuda - Kippe en asimétricas... • Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para la gimnasia 	SALA DE GIMNASIA ARTÍSTICA (MARTIKET)	Material específico de Gimnasia Deportiva (barra de equilibrio, plinton, potro, colchonetas, minitramp, paralelas asimétricas...), bancos suecos, aros, picas, balones,...

NATACIÓN:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
GRUPO DE COMPETICIÓN	8-15 años	<ul style="list-style-type: none">✓ Perfeccionamiento de los estilos de natación:<ul style="list-style-type: none">• Ir profundizando en el aprendizaje de los diferentes estilos de acuerdo a las características y nivel de cada nadador/a en el siguiente orden:<ul style="list-style-type: none">- Crol- Espalda- Braza- Mariposa• Aprender y dominar la técnica de virajes.• Aprender y dominar la técnica de las salidas.• Aprender a optimizar la condición física propia, como medio óptimo de ahorro de energía.• Aprender a competir en competiciones de natación.• Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para la natación.	PISCINAS MARTIKET	Pullboys, tablas, aletas, palas, churros,...

MULTIDEPORTE:



DEPORTE	PERIODIZACIÓN	NºSES.	CONTENIDOS DE LA SESIÓN	ESPACIO	MATERIAL
ATLETISMO (Iniciación)	Septiembre y Octubre	10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos de conocimiento entre compañeros y monitor. ✓ Trabajo de la técnica de carrera (mediante juegos): <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de velocidad • Ejercicios de resistencia • Ejercicios de movilidad y coordinación ✓ Trabajo de saltos y lanzamientos (mediante juegos). 	PISTAS ATLETISMO PASILLO POLIDEP.	Conos, aros, pelotas, etc.
BALONMANO (Iniciación)	Noviembre	6-8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción al balonmano, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de balón. • Pase y recepción. • Ciclo de pasos. • El bote. • Lanzamientos. • “Mini-partidillos” adaptados. 	PASILLO POLIDEP. SEMICUBIERTO L.G.	Mini balones, mini porterías, conos, aros, etc.
ESCALADA (Iniciación)	Diciembre	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción a la escalada, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del material. • Conocer las normas de seguridad. • Ejercicios en horizontal (bulder). • Escalada en vertical (con seguridad). 	ROCODROMO L.G.	Arneses, cuerdas, mosquetones, gri-gri, etc.
GIMNASIA (Iniciación)	Enero	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción a la gimnasia, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Diferentes posturas: posición base, puentes,... • Diferentes giros: volteretas, laterales,... • Equilibrios básicos. • Ejercicios de coordinación. • Estiramientos. 	PASILLO POLIDEP.	Colchonetas, aros, etc.

DEPORTE	PERIODIZACIÓN	NºSES.	CONTENIDOS DE LA SESIÓN	ESPACIO	MATERIAL
PELOTA (Iniciación)	Febrero	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción a la pelota, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a sacar. • Aprender a golpear la pelota con las 2 manos. • Aprender a golpear la pelota con paleta. 	FRONTÓN L.G.	Pelotas de espuma, paletas de plástico, etc.
JUDO / YOSEIKAN BUDO (Iniciación)	Marzo	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción al judo y al yoseikan budo, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer y realizar el saludo. • Realizar diferentes juegos de contacto. • Trabajar las diferentes posiciones básicas. • Trabajar las caídas. • Ejercicios de autocontrol corporal. 	PASILLO POLIDEP.	Colchonetas
NATACIÓN (Iniciación)	Abril	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción a la natación de competición, probando los 4 estilos de la natación (crol, espalda, braza y mariposa): <ul style="list-style-type: none"> • Con ayuda auxiliar. • Sin ayuda auxiliar. <p><i>* Importante conocer previamente si saben nadar o no, en caso de no saber, usar la piscina pequeña.</i></p>	PISCINA CUBIERTA	Churros, tablas, pullboys, etc.
FUTBOL (Iniciación)	Mayo	6-8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción al futbol, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar el balón. • Aprender a conducir el balón. • Aprender a golpear de diferentes maneras y con las 2 piernas el balón. • “Mini-partidillos” adaptados. 	PASILLO POLIDEP. SEMICUBIERTO L.G.	Balones, mini porterías, conos, aros, etc.
CICLISMO / PATINAJE (Iniciación)	Mayo	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción al patinaje y al ciclismo, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del material y que cosas tiene (freno, ruedas,...). • Ejercicios para aprender a frenar, girar y empujar. • Juegos sencillos como hockey. 	PISTAS ATLETISMO SEMICUBIERTO L.G.	Patines/bicicletas, conos, aros, picas, etc.

* *Habituarse a los niños y niñas a hacer un calentamiento al principio de la sesión, seguir con el contenido principal a trabajar en la clase y acabar con una vuelta a la calma (por ejemplo: estiramientos). También hacer hincapié en los buenos hábitos de la higiene.*

PSICOMOTRICIDAD:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
PSICOMOTRICIDAD	4-5 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción en la actividad física, mediante juegos y ejercicios lúdicos muy sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Empezar a desarrollar las cualidades perceptivo-motrices: <ul style="list-style-type: none"> - Coordinación. - Equilibrio. - Lateralidad. - Percepción y autocontrol corporal. • Disfrutar de las prácticas de actividades deportivas adaptadas para su edad. • Consecución de autonomía y confianza en las propias habilidades motrices básicas. • Experimentar y utilizar las habilidades básicas en diferentes situaciones y formas de ejecución. • Empezar a socializarse y a cooperar con compañeros/as. • Aprender a trabajar el respeto por las normas del grupo y de las reglas del juego. 	GIMNASIOS de L.G y ATARGI	Colchonetas, aros, picas, cuerdas, balones y pelotas de diferentes tamaños y materiales,...

BALONMANO:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
PRE-ALEVÍN	8-9 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adaptación en el balonmano, comenzando a jugar mini-partidos adaptados, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Familiarizarse con el balón (adaptar el balón en las manos). • Aprendizaje de técnicas básicas: <ul style="list-style-type: none"> - Recepción de balón (en estático y en movimiento). - Iniciación del pase (en estático y en movimiento). - Iniciación del ciclo de pasos y el bote. - Aprendizaje de la técnica de lanzamiento. • Aprendizaje de táctica básica: <ul style="list-style-type: none"> - Aprender a orientarse y moverse por el campo. - Aprender a buscar espacios libres (desmarcarse). - Jugar de manera colectiva. - Respeto a los contrarios/as (aprender a marcar). - Reglamento básico. • Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica. 	POLIDEP. HNOS. INDURAIN	Balones, picas, conos, vallas, petos, bancos suecos,...
ALEVÍN	10-11 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción en el balonmano, jugando mini-partidos, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje de técnicas básicas: <ul style="list-style-type: none"> - Dominar la recepción de balón en movimiento. - Dominar el pase (en estático y en movimiento). - Dominar el ciclo de pasos, el bote en desplazamiento y comenzar con fintas y engaños. - Dominar la técnica del lanzamiento en salto. • Aprendizaje de táctica básica: <ul style="list-style-type: none"> - Dominar la orientación y el moverse por el campo. - Dominar el buscar espacios libres (desmarcarse). - Introducir principios tácticos básicos (pase y va,...) - Aprender a marcar y a orientar al contrario. - Controlar el reglamento básico. • Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica. 	POLIDEP. HNOS. INDURAIN	Balones, picas, conos, vallas, petos, bancos suecos,...



BALONMANO:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
INFANTIL	12-13 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción en el balonmano 7 para 7: <ul style="list-style-type: none"> • Ir profundizando en el aprendizaje de elementos técnicos de acuerdo a las características de cada uno/a: <ul style="list-style-type: none"> - Dominar la recepción de balón en movimiento, con 2 manos y con una mano. - Dominar los pases en carrera (cortos y largos). - Dominar el ciclo de pasos, el bote en desplazamiento y las fintas y engaños. - Dominar diferentes técnicas del lanzamiento. • Aprendizaje de táctica básica: <ul style="list-style-type: none"> - Dominar la búsqueda de espacios libres peligrosos. - Dominar principios tácticos básicos de ataque. - Iniciar sistemas defensivos abiertos - Dominar el reglamento. • Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para jugar a balonmano. 	POLIDEP. HNOS. INDURAIN	Balones, picas, conos, vallas, petos, bancos suecos,...
CADETE	14-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Especialización en el balonmano: <ul style="list-style-type: none"> • Seguir profundizando y perfeccionando en el aprendizaje ya adquirido anteriormente de elementos técnicos y tácticos de acuerdo a las características de cada uno/a. • Dominar diferentes sistemas de ataque. • Dominar diferentes sistemas defensivos. • Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para jugar a balonmano. 	POLIDEP. HNOS. INDURAIN	Balones, picas, conos, vallas, petos, bancos suecos,...



FÚTBOL:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
BENJAMIN (Futbito Txiki)	8-9 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción en el fútbol, comenzando a jugar partidos, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Familiarizarse con el balón. • Aprendizaje de técnicas básicas: <ul style="list-style-type: none"> - El golpeo básico con ambas piernas. - El control del balón estático. - La conducción del balón con ambas piernas. • Aprendizaje de táctica básica: <ul style="list-style-type: none"> - Como colocarse y moverse por el campo. - Jugar de manera colectiva. - Respeto a los contrarios/as. - Reglamento básico. • Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica. 	<p>SEMICUBIERTOS L.G. y ATARGI (Entrenamientos)</p> <p>FRONTÓN L.G. (Partidos)</p>	Balones, porterías pequeñas, picas, conos, vallas, petos,...
ALEVÍN (Fútbol 8)	10-11 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción en el fútbol de campo: <ul style="list-style-type: none"> • Familiarizarse con el nuevo terreno de juego. • Ir profundizando en el aprendizaje de elementos técnicos de acuerdo a las características de cada uno/a: <ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento del golpeo con ambas piernas. - Aprendizaje del golpeo del balón con la cabeza. - Perfeccionamiento de la conducción del balón. • Profundizar en el aprendizaje de los principios tácticos básicos. • Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica. 	CAMPO DE FÚTBOL	Balones, porterías pequeñas, picas, conos, vallas, petos,...



FÚTBOL:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
INFANTIL (Fútbol 11)	12-13 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción en el fútbol 11: <ul style="list-style-type: none"> • Seguir profundizando y perfeccionando en el aprendizaje de elementos técnicos de acuerdo a las características de cada uno/a. • Aprendizaje del control del balón en movimiento. • Adaptación al campo de fútbol grande. • Profundizar en el aprendizaje de los principios tácticos básicos y comenzar con aspectos un poco más complejos: <ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza de un sistema de juego. • Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para jugar a fútbol. 	CAMPO DE FÚTBOL	Balones, porterías pequeñas, picas, conos, vallas, petos,...
CADETE (Fútbol 11)	14-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Especialización en fútbol 11: <ul style="list-style-type: none"> • Seguir profundizando y perfeccionando en el aprendizaje ya adquirido anteriormente de elementos técnicos y tácticos de acuerdo a las características de cada uno/a. • Dominar varios sistemas de juego. • Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para jugar a fútbol. 	CAMPO DE FÚTBOL	Balones, porterías pequeñas, picas, conos, vallas, petos,...



PELOTA:



CATEGORIAS	EDADES	OBJETIVOS Y CONTENIDOS A TRABAJAR	ESPACIO	MATERIAL
BENJAMIN y ALEVÍN	8-11 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción a la pelota a mano, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje del golpeo de la pelota en la posición básica. • Aprender a golpear la pelota con ambas manos. • Aprender a coordinar los pasos y la posición de los pies, tronco y brazos para golpear la pelota. • Iniciación de golpes como la “cortada” y la “dejada”, con ambas manos. • Aprender a realizar el saque. • Desarrollar las diferentes cualidades físico-coordinativas desde una perspectiva lúdica. 	<p>FRONTÓN L.G. (Entrenamientos)</p> <p>FRONT. ATARRABIA (Partidos)</p>	<p>Pelotas (goxuas, de competición y mixtas), conos, tizas, cintas,...</p>
INFANTIL y CADETE	12-15 años	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perfeccionamiento y profundización en la pelota: <ul style="list-style-type: none"> • Ir profundizando y perfeccionando en el aprendizaje de elementos técnicos aprendidos anteriormente y de acuerdo a las características de cada uno/a. • Aprender y dominar golpes sin bote como “voleas”, “ganchos” y “sotamano”. • Desarrollar la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia mediante ejercicios específicos, para una mejor condición física para jugar a pelota a mano. 	<p>FRONTÓN L.G. (Entrenamientos)</p> <p>FRONT. ATARRABIA (Partidos)</p>	<p>Pelotas (goxuas, de competición y mixtas), conos, tizas, cintas,...</p>

