

# PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS ESCUELA DE MULTIDEPORTE

- Juegos Tradicionales
- Juegos Pre-deportivos
- Juegos Cooperativos y Destreza
- Juegos Alternativos
- Actividades de Ritmo y Expresión Corporal

CONTENIDO	PERIODIZACIÓN	NºSES	CONTENIDOS DE LAS SESIONES	ESPACIO	MATERIAL
<b>ATLETISMO (Iniciación)</b>	septiembre	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juegos de conocimiento entre participantes y monitor.</li> <li>✓ Trabajo de la técnica de carrera (mediante juegos):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de velocidad</li> <li>• Ejercicios de resistencia</li> <li>• Ejercicios de movilidad y coordinación</li> </ul> </li> <li>✓ Trabajo de saltos y lanzamientos (mediante juegos).</li> </ul>	PISTAS ATLETISMO PASILLO POLIDEP.	Conos, aros, pelotas, etc.
<b>DEPORTES ADAPTADOS Y JUEGOS ALTERNATIVOS</b>	octubre-noviembre	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conocer e introducirse en los deportes adaptados:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goalball</li> <li>• Boccia</li> <li>• Carrera con guía</li> </ul> </li> <li>✓ Práctica de juegos alternativos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goubak</li> <li>• Tripela</li> <li>• Kinball</li> </ul> </li> </ul>	SEMICUBIERTO ATARGI O (PASILLO POLIDEP) Y SEMICUBIERTO L.G.	Mini balones, mini porterías, conos, aros, balón con cascabel, antifaces, picas, etc.
<b>NATACIÓN (Iniciación)</b>	noviembre	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introducción a la natación de competición, probando los 4 estilos de la natación (crol, espalda, braza y mariposa):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con ayuda auxiliar.</li> <li>• Sin ayuda auxiliar.</li> </ul> </li> </ul> <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.
<b>ACROSPORT MUSICAL</b>	diciembre	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elaboración de “coreografías” poniendo a prueba las habilidades motrices.</li> </ul>	PASILLO POLIDEPORATIVO	Colchonetas, música.

			✓ Elección de la música acorde al mensaje que se quiere transmitir.		
<b>GIMNASIA (Iniciación)</b>	diciembre-enero	4	✓ Introducción a la gimnasia, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferentes posturas: posición base, puentes,...</li> <li>• Diferentes giros: volteretas, laterales,...</li> <li>• Equilibrios básicos.</li> <li>• Ejercicios de coordinación.</li> <li>• Estiramientos.</li> </ul>	PASILLO POLIDEPORTIVO	Colchonetas, aros, etc.
<b>JUEGOS TRADICIONALES</b>	enero	4	✓ Herri Kirolak: Txingas, kokotxak, sokatira, levantamiento de "fardo", etc. ✓ Juegos rurales: Salto al potro, "churro, media manga, manga entera", etc.	SEMICUBIERTO ATARGI O (PASILLO POLIDEP) Y SEMICUBIERTO L.G.	Garrafas de agua, cuerda, pelotas pequeñas.
<b>ESCALADA (Iniciación)</b>	enero- febrero	6	✓ Introducción a la escalada, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento del material.</li> <li>• Conocer las normas de seguridad.</li> <li>• Ejercicios en horizontal (Boulder).</li> <li>• Escalada en vertical (con seguridad).</li> </ul>	ROCODROMO L.G.	Arneses, cuerdas, mosquetones, gri-gris, etc.
<b>YOGA Y MEDITACIÓN</b>	febrero-marzo	4	✓ Introducción al Yoga: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las posturas básicas del yoga: Saludo al sol, posición del guerrero, bebé feliz...</li> <li>• Trabajar los estados de tranquilidad y relajación.</li> <li>• Aprender a pausar el ritmo y centrarse en el momento del ejercicio.</li> </ul> ✓ Introducción a la Meditación guiada.	PASILLO POLIDEPORTIVO	Colchonetas, música, antifaces.
<b>JUDO / YOSEIKAN BUDO (Iniciación)</b>	marzo	4	✓ Introducción al judo y al yoseikan budo, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y realizar el saludo.</li> <li>• Realizar diferentes juegos de contacto.</li> </ul>	PASILLO POLIDEP.	Colchonetas

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar las diferentes posiciones básicas.</li> <li>• Trabajar las caídas.</li> <li>• Ejercicios de autocontrol corporal.</li> </ul>		
<b>PELOTA (Iniciación)</b>	marzo-abril	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introducción a la pelota, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a sacar.</li> <li>• Aprender a golpear la pelota con las 2 manos.</li> <li>• Aprender a golpear la pelota con paleta.</li> </ul> </li> </ul>	FRONTÓN L.G.	Pelotas de espuma, paletas de plástico, etc.
<b>FÚTBOL (Iniciación)</b>	abril	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introducción al fútbol, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a controlar el balón.</li> <li>• Aprender a conducir el balón.</li> <li>• Aprender a golpear de diferentes maneras y con las 2 piernas el balón.</li> <li>• “Mini-partidillos” adaptados.</li> </ul> </li> </ul>	SEMICUBIERTO ATARGI O (PASILLO POLIDEP) Y SEMICUBIERTO L.G.	Balones, mini porterías, conos, aros, etc.
<b>BALONMANO (Iniciación)</b>	mayo	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introducción al balonmano, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptación de balón.</li> <li>• Pase y recepción.</li> <li>• Ciclo de pasos.</li> <li>• El bote.</li> <li>• Lanzamientos.</li> <li>• “Mini-partidillos” adaptados.</li> </ul> </li> </ul>	SEMICUBIERTO ATARGI O (PASILLO POLIDEP) Y SEMICUBIERTO L.G.	Mini balones, mini porterías, conos, aros, etc.
<b>CICLISMO / PATINAJE (Iniciación)</b>	mayo	3 + 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Introducción al patinaje o al ciclismo, mediante juegos y ejercicios sencillos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento del material y que cosas tiene (freno, ruedas,...).</li> <li>• Ejercicios para aprender a frenar, girar y empujar.</li> <li>• Juegos sencillos como hockey.</li> </ul> </li> </ul>	PISTAS ATLETISMO SEMICUBIERTO L.G.	Patines/bicicletas, conos, aros, picas, etc.

\*Habituar 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.