

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS ESCUELA DE **MULTIDEPORTE A**

- 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
ATLETISMO (Iniciación)	CASTELLANO: septiembre EUSKERA: septiembre	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos de conocimiento entre participantes 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.
DEPORTES ADAPTADOS Y JUEGOS ALTERNATIVOS	CASTELLANO: septiembre - octubre EUSKERA: octubre	8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer e introducirse en los deportes adaptados: <ul style="list-style-type: none"> • Goalball • Boccia • Carrera con guía ✓ Práctica de juegos alternativos: <ul style="list-style-type: none"> • Goubak • Tripela • Kinball 	SEMICUBIERTO ATARGI O (PASILLO POLIDEP) Y SEMICUBIERTO L.G.	Mini balones, mini porterías, conos, aros, balón con cascabel, antifaces, picas, etc.
ESCALADA (Iniciación)	CASTELLANO: noviembre EUSKERA: noviembre	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 (Boulder). • Escalada en vertical (con seguridad). 	ROCODROMO L.G.	Arneses, cuerdas, mosquetones, gri-gris, etc.

GIMNASIA (Iniciación)	CASTELLANO: noviembre - diciembre EUSKERA: noviembre - diciembre	4	✓ 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 POLIDEPORTIVO	Colchonetas, aros, etc.
ACROSPORT MUSICAL	CASTELLANO: diciembre EUSKERA: diciembre - enero	4	✓ Elaboración de “coreografías” poniendo a prueba las habilidades motrices. ✓ Elección de la música acorde al mensaje que se quiere transmitir.	PASILLO POLIDEPORTIVO	Colchonetas, música.
JUEGOS TRADICIONALES	CASTELLANO: enero EUSKERA: 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.
INICIACIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS	CASTELLANO: enero EUSKERA: enero	2	✓ Iniciación a los primeros auxilios. Conocer el proceso y técnica básica.	PASILLO POLIDEPORTIVO	Muñecos y colchonetas.
NATACIÓN (Iniciación)	CASTELLANO: enero - febrero EUSKERA: enero	4	✓ 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. <i>*Importante conocer previamente si saben nadar o no, en caso de no saber, usar la piscina pequeña.</i>	PISCINA CUBIERTA	Churros, tablas, pullboys, etc.
PELOTA (Iniciación)	CASTELLANO: febrero EUSKERA: febrero	4	✓ 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)	CASTELLANO: Febrero- marzo EUSKERA: marzo	4	✓ 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
YOGA Y MEDITACIÓN	CASTELLANO: marzo EUSKERA: marzo - abril	4	✓ Introducción al Yoga: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las posturas básicas del yoga: Saludo al sol, posición del guerrero, bebé feliz... • Trabajar los estados de tranquilidad y relajación. • Aprender a pausar el ritmo y centrarse en el momento del ejercicio. ✓ Introducción a la Meditación guiada.	PASILLO POLIDEPORATIVO	Colchonetas, música, antifaces.
FÚTBOL (Iniciación)	CASTELLANO: abril EUSKERA: abril	2	✓ Introducción al fútbol, 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. 	SEMICUBIERTO ATARGI O (PASILLO POLIDEP) Y SEMICUBIERTO L.G.	Balones, mini porterías, conos, aros, etc.
BALONMANO (Iniciación)	CASTELLANO: abril - mayo EUSKERA: abril - mayo	4	✓ 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. 	SEMICUBIERTO ATARGI O (PASILLO POLIDEP) Y SEMICUBIERTO L.G.	Mini balones, mini porterías, conos, aros, etc.

CICLISMO / PATINAJE (Iniciación)	CASTELLANO: mayo EUSKERA: mayo	3 + 3	✓ Introducción al patinaje o 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.
---	---	-------	--	--	--

*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.