

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS ESCUELA DE MULTIDEPORTE (1er año)

CONTENIDO	PERIODIZACIÓN	Nº SES.	CONTENIDOS DE LAS SESIONES	ESPACIO	MATERIAL
ATLETISMO (Iniciación I)	14 sep.- 2 oct.	6	✓ Juegos de conocimiento entre participantes y monitor. ✓ Trabajo de la técnica de carrera (mediante juegos): • Ejercicios de velocidad • Ejercicios de resistencia • Ejercicios de movilidad y coordinación ✓ Trabajo de saltos y lanzamientos (mediante juegos).	IESO PEDRO ATARRABIA	Conos, aros, pelotas, etc.
BALONMANO (Iniciación I)	12 oct. – 30 oct.	5-6	✓ Introducción al balonmano, mediante juegos y ejercicios sencillos de cooperación: • Adaptación de balón • Pase y recepción • Ciclo de pasos • El bote • Lanzamientos • “Mini-partidillos” adaptados	IESO PEDRO ATARRABIA	Mini balones, mini porterías, conos, aros, etc.
DEPORTES ADAPTADOS Y JUEGOS ALTERNATIVOS	2 nov. – 4 dic..	8-9	✓ Conocer e introducirse en los deportes adaptados: • Goalball • Boccia • Carrera con guía ✓ Práctica de juegos alternativos: • Goubak • Tripela • Kinball	IESO PEDRO ATARRABIA	Mini balones, mini porterías, conos, aros, balón con cascabel, antifaces, picas, etc.
YOGA Y MEDITACIÓN	7 dic. – 22 dic. (*11 ene – 22 ene.)	4-5	✓ Introducción al Yoga y meditación guiada: • 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 ejercicio.	SALA PSICO. ATARGI o LORENZO GOICOA	Colchonetas, música, antifaces.
GIMNASIA (Iniciación)	11 ene. - 29 ene. (*7-22 dic. y 22-25 feb.)	6-7	✓ Introducción a la gimnasia, mediante juegos y ejercicios sencillos: • Diferentes posturas: posición base, puentes,... • Diferentes giros: volteretas, laterales,... • Equilibrios básicos. • Ejercicios de coordinación. • Estiramientos.	PASILLO POLIDEPORTIVO	Colchonetas, aros, etc.

INICIACIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS	1 feb. - 5 feb. (*15 feb. – 19 feb.)	2	✓ Iniciación a los primeros auxilios. Conocer el proceso y técnica básica.	PASILLO POLIDEPORTIVO	Muñecos y colchonetas.
NATACIÓN (Iniciación I)	15 feb. – 26 feb. (*25 ene. – 5 feb.)	4	✓ Introducción a la natación de competición, probando los 4 estilos de la natación (crol, espalda, braza y mariposa): • 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.
FÚTBOL (Iniciación I)	1 mar. – 19 mar.	6	✓ Introducción al fútbol, mediante juegos y ejercicios sencillos: • 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.	IESO PEDRO ATARRABIA	Balones, mini porterías, conos, aros, etc.
CICLISMO (Iniciación)	22 mar. – 16 abril	5-6	✓ Introducción al ciclismo, mediante juegos y ejercicios sencillos: • Conocimiento del material y que cosas tiene (freno, ruedas,...). • Ejercicios para aprender a frenar, girar y empujar. • Ejercicios sencillos, circuitos...	IESO PEDRO ATARRABIA	Patines/bicicletas, conos, aros, picas, etc.
PATINAJE (Iniciación I)	19 abril - 14 mayo	8	✓ Introducción al patinaje, mediante juegos y ejercicios sencillos: • Conocimiento del material y que cosas tiene (patines, protecciones,...). • Ejercicios para aprender a frenar, girar y empujar. • Juegos sencillos, circuitos, iniciación al hockey.	IESO PEDRO ATARRABIA	Patines/bicicletas, conos, aros, picas, etc.
JUEGOS TRADICIONALES	17 mayo – 28 mayo	4	✓ Herri Kirolak: Txingas, kokotxak, sokatira, levantamiento de “fardo”, etc. ✓ Juegos rurales: Salto al potro, “churro, media manga, manga entera”, etc.	IESO PEDRO ATARRABIA	Garrafas de agua, cuerda, pelotas pequeñas.

*Periodización del grupo B de euskera.

**Es importante 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.

PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS ESCUELA DE MULTIDEPORTE (2º año)

CONTENIDO	PERIODIZACIÓN	Nº SES.	CONTENIDOS DE LAS SESIONES	ESPACIO	MATERIAL
ATLETISMO (Iniciación II)	14 sep.- 2 oct.	6	✓ Juegos de conocimiento entre participantes y monitor. ✓ Trabajo de la técnica de carrera (mediante juegos): • Ejercicios de velocidad • Ejercicios de resistencia • Ejercicios de movilidad y coordinación ✓ Trabajo de saltos y lanzamientos (mediante juegos).	IESO PEDRO ATARRABIA	Conos, aros, pelotas, etc.
BALONMANO (Iniciación II)	12 oct. – 6 nov.	6	✓ Introducción al balonmano, mediante juegos y ejercicios sencillos de cooperación: • Adaptación de balón • Pase y recepción • Ciclo de pasos • El bote • Lanzamientos • “Mini-partidillos” adaptados	IESO PEDRO ATARRABIA	Mini balones, mini porterías, conos, aros, etc.
ACROSPORT MUSICAL	9 nov. – 27 nov.	6	✓ Elaboración de “coreografías” poniendo a prueba las habilidades motrices. ✓ Elección de la música acorde al mensaje que se quiere transmitir.	IESO PEDRO ATARRABIA / PASILLO POLIDEPORTIVO	Colchonetas, música.
JUDO (Iniciación)	30 nov. – 22 dic.	6	✓ Introducción al judo, mediante juegos y ejercicios sencillos: • Conocer y realizar el saludo. • Realizar diferentes juegos de contacto. • Trabajar las diferentes posiciones básicas. • Trabajar las caídas. • Ejercicios de autocontrol corporal.	PASILLO POLIDEPORTIVO	Colchonetas
ESCALADA (Iniciación)	11 ene. – 29 ene.	6	✓ Introducción a la escalada, mediante juegos y ejercicios sencillos: • Conocimiento del material y las normas de seguridad. • Ejercicios en horizontal (Boulder). • Escalada en vertical (con seguridad).	ROCODROMO L.G.	Arneses, cuerdas, mosquetones, gri-gris, etc.

INICIACIÓN A LOS PRIMEROS AUXILIOS	1 feb. – 5 feb.	2	✓ Iniciación a los primeros auxilios. Conocer el proceso y técnica básica.	PASILLO POLIDEPORTIVO	Muñecos y colchonetas.
NATACIÓN (Iniciación II)	15 feb. – 26 feb.	4	✓ Introducción a la natación de competición, probando los 4 estilos de la natación (crol, espalda, braza y mariposa): • Con y 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.
FÚTBOL (Iniciación II)	1 mar. – 19 mar.	6	✓ Introducción al fútbol, mediante juegos y ejercicios sencillos: • 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.	IESO PEDRO ATARRABIA	Balones, mini porterías, conos, aros, etc.
PELOTA (Iniciación)	22 mar. – 16 abril	6	✓ Introducción a la pelota, mediante juegos y ejercicios sencillos: • Aprender a sacar. • Aprender a golpear la pelota con las 2 manos. • Aprender a golpear la pelota con paleta.	IESO PEDRO ATARRABIA	Pelotas de espuma, paletas de plástico, etc.
PATINAJE (Iniciación II)	19 abril - 14 mayo	8	✓ Introducción al patinaje, mediante juegos y ejercicios sencillos: • Conocimiento del material y que cosas tiene (patines, protecciones,...). • Ejercicios para aprender a frenar, girar y empujar. • Juegos sencillos, circuitos, iniciación al hockey.	IESO PEDRO ATARRABIA	Patines/bicicletas, conos, aros, picas, etc.
JUEGOS TRADICIONALES	17 mayo – 28 mayo	4	✓ Herri Kirolak: Txingas, kokotxak, sokatira, levantamiento de “fardo”, etc. ✓ Juegos rurales: Salto al potro, “churro, media manga, manga entera”, etc.	IESO PEDRO ATARRABIA	Garrafas de agua, cuerda, pelotas pequeñas.

*Es importante 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.