



## **PROGRAMA “DEPORTIVO ESCOLAR”**

### **1.- INTRODUCCIÓN**

Esta iniciativa, surge al detectarse un alto nivel de sedentarismo entre los escolares, que en ocasiones desembocan en problemas de sobrepeso y obesidad. También se ha observado un considerable aumento de lesiones en el alumnado, asociadas a una motricidad deficientemente desarrollada.

Desde nuestro centro queremos contribuir a que ésto no suceda y presentamos a continuación un boceto donde los principales pilares de trabajo serán:

- Desarrollar la práctica deportiva como complemento fundamental de la formación integral de todo el alumnado.
- Impulsar la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva como elemento indispensable en el desarrollo individual y social del alumnado.
- Atender la integración de colectivos desfavorecidos a través del deporte.



## 2.- DEPORTES CONTEMPLADOS

Dentro de este epígrafe vamos a reseñar de forma global las características y las pautas de actuación de los deportes colectivos en general desde el punto de vista metódico.

Esta propuesta tiene una estructura a largo plazo, dividida en tres ciclos y con cinco etapas bien diferenciadas: Primer ciclo denominado de **Iniciación**, Segundo ciclo de **Formación y Tecnificación**, Tercer ciclo de **Perfeccionamiento y Rendimiento**, aunque cada una de ellas con objetivos y contenidos diferentes y acordes a las necesidades evolutivas de los jugadores en cada etapa.

En este trabajo, partimos desde el Primer ciclo y por consiguiente de la etapa denominada de **Iniciación**, 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 esta etapa 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 y la velocidad de movimiento tenga 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 este tiempo 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 puramente prácticos (procedimentales), teóricos (conceptuales) como actitudinales (actitud).



## Objetivos didácticos



### *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 de cada deporte 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.
7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de x minutos (según edad).
8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.



### ***Conceptuales***

9. Conocer el desarrollo del juego.
10. Conocer algunas normas básicas de cada deporte
11. Conocer algunos hábitos deportivos.

### ***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.

### **Contenidos de trabajo**

#### ***Procedimentales***

1. Ejecución de juegos, en grupo o pequeños grupos, donde se necesite la cooperación y participación de todos los miembros del grupo, con y sin adversario, con superioridad, inferioridad e igualdad numérica, con y sin balón.
2. Práctica de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordinación óculo pie-balón y óculo mano-balón.
3. Práctica de ejercicios individuales y grupales que incluyan habilidades y destrezas específicas de cada deporte: conducciones, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
4. Práctica de diferentes juegos reducidos con balón y con limitación del terreno.
5. Ejecución de partidos con introducción progresiva de las normas básicas de cada deporte
6. Ejecución de situaciones reales de juego: 1x1, 2x2 y 3x3.



7. Práctica de ejercicios y sistemas de entrenamiento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

### *Conceptuales*

8. Explicación de las características generales de cada deporte: descripción del juego, su desarrollo, elementos que lo integran, formas de jugar el balón, normas básicas.
9. Explicación y aplicación de algunos hábitos deportivos higiénico- deportivos y de salud.

### *Actitudinales*

10. Aceptación de los diferentes niveles de aptitud motriz dentro del grupo.
11. Valoración y respeto por la toma de decisiones del monitor/a.
12. Aceptación y respeto por las normas y las decisiones arbitrales.
13. Valoración positiva de los hábitos deportivos.

## **4.- METODOLOGÍA**

La metodología para desarrollar las diferentes actividades de deporte planteadas en este proyecto es, ante todo, una metodología basada en la participación activa constante del alumnado a través de dinámicas y ejercicios totalmente prácticos. Se estudiarán aspectos teóricos-básicos de cada deporte, a fin de que el alumnado reciba, de forma integral la formación y conocimientos necesarios para afrontar las sesiones de aprendizaje con garantía y seguridad. Mediante las unidades didácticas y planificación pertinente se persigue una evolución y consecución de los objetivos propuestos; tratando de lograr éstos de manera homogénea en el grupo. No hay que olvidar que tendremos una participación voluntaria en los grupos, y por tanto, hay que ofrecer una propuesta dinámica y adaptada a las necesidades del alumnado. Las actividades



propriadamente dichas han de tener características propias, responder a las necesidades de los participantes y atender a su diversidad. El deporte será un correcto medio de socialización cuando pueda ser practicado por todos los niños y niñas que así lo desean y no ser excluidos por motivos de aptitud física, técnica, cognitiva, etc. Nuestros métodos de trabajo se basan en la libertad, son activos y flexibles, permitiendo el desarrollo de actividades lúdicas basadas en un elemento principal: el juego.

## **5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación se entiende como una actividad básicamente valorativa e investigadora, facilitadora de cambio educativo. La evaluación interna del proyecto se basa en dos directrices generales. Por un lado se evalúa la participación global de alumnado. Por el otro lado se comprueban los avances, desarrollos y mejoras detectadas en el alumnado en las diferentes actividades. Para ello, se realizará un seguimiento personalizado de cada uno de los participantes partiendo de sus ideas y conocimientos previos hasta la evaluación exacta en la que se determine su evaluación

## **6. ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS**

Las actividades físico – deportivas que se realizan en este centro dentro del Programa de Escuelas Deportivas son las siguientes:

- ✦ Multideporte

## **7. CATEGORÍAS**

La actividad deportiva realizada en el centro se divide en las siguientes categorías:

- Multideporte: formado por alumnos y alumnas de 1º a 4º de E.S.O.

## **8. PARTICIPANTES**

Durante este curso escolar la media de participantes que ha asistido a la actividad deportiva realizada ha sido la siguiente:

- ◆ Multideporte: 5 alumnos/as



## **9. ACTUACIONES DE FOMENTO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA FEMENINA**

Para fomentarla práctica de deporte entre las alumnas debemos de tomar una serie de consideraciones:

- Proponer actividades que llamen la atención de las niñas en edad escolar.
- Formar grupos mixtos en todos los deportes que se practiquen en el centro.
- Fomentar desde el colegio, en las clases de Educación Física, la participación de las niñas en todos los deportes.
- No hacer discriminación entre niños y niñas respecto a los logros que pueden conseguir deportivamente.
- No distinguir los deportes como masculinos o femeninos, sino potenciar la igualdad de sexos.

Todo ello teniendo en cuenta la atención a la diversidad, ya que todas y todos somos diferentes y en la práctica deportiva también debemos de adecuar las actividades a cada uno de nuestros alumnos y alumnas.

## **10. TEMPORALIZACIÓN**

El Programa de Escuelas Deportivas durante este curso escolar va a tener una duración desde el día 24 de noviembre de 2018 hasta el día 31 de mayo de 2019  
El horario en el que se va a llevar las actividades físico – deportivas en este centro es el que se muestra a continuación:

<b>DÍA / HORA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>
<b>DE 17 A 18</b>		Multideporte		Multideporte