



Espiral S.L.

GRUPO DE GESTIÓN Y FORMACIÓN

Taller de Deportes

JUSTIFICACIÓN.

Entendiendo el proceso educativo de manera integral, pretendemos vincular el carácter formal de la educación con el lúdico y recreativo de las actividades extraescolares. Para ello se utilizan las instalaciones escolares como elemento unificador de ambos aspectos, no sólo para los alumnos del centro, sino para otros niños del entorno, posibilitando de esta manera la interacción entorno-escuela.

La propuesta que realizamos pretende abordar las actividades extraescolares desde una perspectiva de disfrute del tiempo libre de forma activa, creativa y saludable que propicie la comunicación, la convivencia y la integración, favoreciendo el aprendizaje y la progresión de los niños.

Los aprendizajes deben estar relacionados, ser progresivos y significativos, activando mecanismos de resolución de conflictos motrices cognitivos. No debemos insistir en una respuesta rutinaria a los problemas, sino despertar la capacidad de buscar alternativas para solucionarlos. Para ello debemos integrar un gran número de situaciones motrices, y modelos de respuesta para que su "solución" sea fluida y adecuada

Debemos tener en cuenta las características fisiológicas, morfofuncionales de maduración, etc., para un aprendizaje diverso, no condicionaremos su actuación o participación en función del sexo.

Con frecuencia la imagen que los niños tienen de sí mismos está condicionado por sus repuestas motrices adecuadas o no; por ello es importante que a través del movimiento confíe en sí mismo, en sus posibilidades, fortaleciendo las capacidades de resolución de cualquier situación motriz básica para garantizar un nivel adecuado de autonomía.

Por otra parte las actividades deben responder a las demandas lúdico-deportivas de los participantes, permitiendo la aproximación a actividades deportivas menos conocidas por los niños, de forma que los participantes puedan decidir si son de su agrado.

Los beneficios del crecimiento personal y grupal que se alcanzan con las actividades lúdicas, no son habitualmente valoradas adecuadamente, aunque con ellas se adquieran conocimientos fundamentales para diferentes ámbitos de la vida y especialmente para una buena aceptación de uno mismo y de los otros. Pretendemos desterrar el concepto socialmente admitido de que las actividades que no tienen como resultado un premio, tal como un salario, un título, etc., son una pérdida de tiempo.

OBJETIVOS.

Entendemos el deporte y la actividad física, como un valores para la vida que incluyen hábitos correctos de higiene, alimentación, comportamiento, prevención de enfermedades,... y como una alternativa de ocio saludable para todas las personas, especialmente para los niños y jóvenes, por lo que adquieren un carácter social y formativo que propicia la convivencia y el compromiso de la comunidad para su organización y desarrollo.

Los talleres deportivos pretenden formular una propuesta cuya práctica resulte estimulante y conecte con los intereses de los usuarios, que su valor predominante sea el puro placer por el disfrute en la realización de la actividad física, más allá del éxito en la competición, vinculando para ello a los adultos en la organización, desarrollo y seguimiento de las actividades extraescolares que se emprendan desde el centro dirigidas a toda la población.

Por lo tanto, los objetivos que se pretenden alcanzar son:

1. Proporcionar la posibilidad de practicar deportes colectivos: atletismo, fútbol, baloncesto, psicomotricidad, etc.
2. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
3. Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, de posturas y de ejercicio físico, manifestando una actitud responsable hacia su propio cuerpo y de respeto a los demás, relacionando estos hábitos con lo efectos sobre la salud.
4. Regular y dosificar su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.
5. Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.
6. Utilizar sus capacidades físicas básicas y destrezas motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

7. Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.
9. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.
10. Fomentar el entendimiento, la comunicación y la interacción, vivenciando la importancia de sentirse parte de un grupo con una finalidad colectiva.
11. Valorar positivamente el esfuerzo individual y/o colectivo que se requiere para alcanzar una meta.
12. Fomentar la autoestima positiva y el autoconcepto cada vez más objetivo, que favorezca los procesos de socialización.
13. Que los participantes experimenten el bienestar que proporciona la práctica de los deportes, incorporando su práctica al estilo de vida.
14. Aprender a regular el esfuerzo de acuerdo con la actividad física que se ha de realizar.
15. Valorar relativamente el éxito y el fracaso aceptando el resultado y superando las sensaciones de euforia o abatimiento.
16. Dominar las habilidades específicas de cada deporte de acuerdo con la edad y características personales.

1. Objetivos Específicos:

- Colocar correctamente el cuerpo en el gesto técnico.
- Utilizar multitud de superficies de contacto, así como ambos lados.
- Dominar el cálculo de trayectorias y la precisión en los golpes y envíos (que el objeto llegue a donde se quiere enviar a la velocidad precisa y con la trayectoria adecuada).
- Ser capaz de desplazarse con el móvil a diferentes velocidades, salvando obstáculos, coordinar las ejecuciones técnicas propias con las de uno o varios compañeros, adaptándose a sus movimientos.
- Mejora de la capacidad funcional, fisiológica y anatómica por medio del desarrollo de las capacidades físicas básicas de manera armónica y equilibrada; prevención de lesiones.
- Mejora de las capacidades físicas secundarias (cualidades motrices), asentando los pilares que aseguran la correcta adquisición de la técnica individual y su puesta en juego.

2. Contenidos de Trabajo:

- Juegos que requieran la puesta en práctica de unas habilidades técnicas determinadas por el profesor y proporcionen la mejora de las mismas.
- Ejercicios de acciones técnicas aisladas en aquellos casos concretos en que no se puedan lograr los objetivos por medio del juego.
- Juegos polivalentes: juegos locomotores y de desarrollo anatómico general, imprescindibles en estas edades para dotar al niño de una gran experiencia motriz que favorezca aprendizajes posteriores. Estos juegos requieren la utilización de las diferentes cualidades físicas (especialmente secundarias, fundamentales en las primeras etapas de aprendizaje) de forma conjunta y relacionada, involucrando además la participación de los mecanismos de percepción y decisión.

La cualidades físicas Secundarias:

- **Coordinación:** Capacidad para ejercer un control nervioso sobre las contracciones musculares en la realización de los actos motores.
- **Equilibrio:** Capacidad para mantener el centro de gravedad en proyección vertical sobre la base de sustentación.
- **Agilidad:** Capacidad para desplazarse de diferentes formas, a ritmo variable y en direcciones cambiantes, sorteando obstáculos fijos y móviles.
- **Percepción espacio-temporal:** Capacidad para seleccionar y analizar información permitiendo tomar decisiones correctas en cuanto al cálculo de espacio y tiempo.
- **Resistencia:** Capacidad para realizar esfuerzos de larga duración con una eficacia óptima.
- **Fuerza:** Capacidad para vencer una resistencia mediante una contracción muscular.
- **Velocidad:** Capacidad para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.
- **Flexibilidad:**
 - **Movilidad articular:** Capacidad para llevar un segmento corporal al máximo de su recorrido articular.
 - **Elasticidad muscular:** Capacidad de elongación de las fibras musculares.

ACTIVIDADES

Para conseguir un trabajo adaptado a la edad de los alumnos, es imprescindible conocer que características de desarrollo, para no exigir más de lo que los niños pueden conseguir, evitando la sensación de frustración y fracaso, así como posibles lesiones. Adecuando las sesiones al nivel e intereses del niño, fundamental para mantener la motivación.

Se plantea la realización de talleres deportivos centrando la atención no sólo en los habituales (fútbol y baloncesto), sino también en otros como son el atletismo, balón-volea, deporte de raqueta, judo, etc.,

Se ofertarán así mismo actividades de psicomotricidad e iniciación al deporte, dirigidas a los niños de Educación Infantil y primeros cursos de Educación Primaria.

Además de potenciar la adquisición de los hábitos saludables se fomentarán valores positivos como: afán de superación, creatividad, fortaleza psicológica, etc. En lo referente a los deportes colectivos resaltaremos el espíritu de equipo y la colaboración para la obtención de un fin común, conocer las posibilidades personales y de los compañeros, la tolerancia a la frustración, las relaciones sociales, etc.

El diseño de las actividades terminará de concretarse teniendo en cuenta las características del grupo de participantes.

La persona responsable de la Coordinación, junto con los monitores, visitará las instalaciones y los espacios a utilizar para valorar su estado adecuar la programación de actividades a las posibilidades que ofrezcan.

Se desarrollarán en las dependencias más adecuadas, preferiblemente en los espacios abiertos, especialmente aquellas que requieran movimiento y utilización de material deportivo.

Las actividades se agruparán en:

1.- ACTIVIDADES DE INICIACIÓN AL DEPORTE.

- Se fomentará el deporte de equipo para el que se requiere la colaboración del grupo. Los niños realizarán juegos deportivos (cuerda, pañuelo, rescate...)
- Se les facilitarán los rudimentos para el desarrollo de deportes de equipo (baloncesto, balón-volea,...)

- Se potenciará la práctica de deportes poco habituales (indiacas, disco, béisbol...)
- Se adaptarán las normas de deportes habituales para fomentar la expresión creativa en el disfrute de los mismos y la invención de otros nuevos.
- Se priorizará el disfrute del medio acuático de forma lúdica incluyéndose las técnicas de aproximación al agua y supervivencia.

CRITERIOS PARA SELECCIONAR LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR DURANTE LA CLASE:

Actividades en las que el alumno tome decisiones y aprecie las consecuencias, que se adapten al nivel de los alumnos, que permitan alcanzar los objetivos propuestos.

Actividades en las que se tenga en cuenta las características de los alumnos tanto biológicas, como afectivas, sociales y a la capacidad de análisis de conceptos.

Actividades motrices que sean capaces de comprender porque sino las harán de forma mecánica por imitación y no se conseguiría la integración real de todos los movimientos.

Mantener una progresión en la propuesta de actividades, partir de tareas sencillas para ir aumentando su dificultad a medida que se consiguen resultados.

DISEÑO DE UNA SESIÓN TIPO:

- Explicación de los contenidos de la sesión.
- Juego de calentamiento para una progresiva puesta en acción.
- Parte Principal: Juegos más específicos y trabajo analítico.
- Vuelta a la calma: progresiva vuelta al reposo.

PAUTAS METODOLÓGICAS:

- Utilización del juego siempre que sea posible, evitando que siempre coincidan los mismos niños en los mismos grupos, para ello los grupos serán decididos por el monitor, hechos al azar o por elección de los alumnos.
- Progresar en dificultad, asumir retos, no repetir lo que ya se hace bien, utilizar el cuerpo simétricamente en todas las actividades, fomentar la creatividad, que busquen alternativas, inventen soluciones.
- Corregir el nivel de ejecución final e incidir en los mecanismos de percepción y toma de decisión, corregir defectos posturales en la realización de determinadas actividades, explicar y razonar al niño lo que se hace y por qué, en la medida de sus posibilidades de comprensión.
- Tratar de reducir al mínimo la utilización del castigo.
- La organización es la mejor garantía para aprovechar el tiempo de que se dispone. La propuesta de campeonatos internos es una estrategia muy motivadora que resulta muy atractiva.

2.- DEPORTES DE EQUIPO

- Fundamentos tácticos generales para los deportes de equipo
 - Desplazamientos y paradas
 - Frontales
 - Laterales
 - De espaldas, etc.
 - Colocación en el campo de juego.
 - Posiciones básicas de ataque y defensa
 - Entendimiento con los compañeros.

VOLEIBOL

- Ataque
 - Pases a dos manos
 - Hacía delante
 - Hacía atrás
 - Laterales
 - Pases con una mano
 - Saques de tenis y de bolea
- Defensa
 - Pases en mano baja - Adelante, laterales
 - Bloqueos - Individual, colectivo

DINÁMICA DE UNA CLASE

10 minutos de calentamiento.

10 minutos de juegos aplicados al Voleibol.

20 minutos de técnica individual.

20 minutos partido Voleibol.

FÚTBOL SALA

Los objetivos son:

1. Mejora y consolidación de los fundamentos técnicos:
 - Sin balón:
 - Correr y cambio de dirección.
 - El salto.
 - Dominio del balón-finta
 - Apoyos.
 - Marcajes.
 - Desmarques.

- Con balón: Golpeo-toque de balón (interior, exterior, puntera, empeine,.....).
 Juego de cabeza.
 La recepción-dominio de balón.
 La conducción.
 El regate - finta.
 Intercepción.
 Despejes.
 Movimientos defensivos y ofensivos
 Recepción.
 Pases
- Portero
 - Técnica defensiva: recogidas, bloqueos, desvíos y despejes.
 - Técnica ofensiva: entregas de balón, saques (balón Parado y aire) y lanzamientos.

2. Conocer el reglamento.
3. Mejora de la técnica individual.
4. Aprendizaje básico de la táctica individual (toma de decisiones)
5. Defensa al jugador con y sin balón.
6. Pequeñas nociones del juego colectivo de ataque y defensa.
7. Esquemas de juego simple
8. Fijación de aspectos de la competición

TÉCNICA INDIVIDUAL CON BALÓN

- Manejo del Balón
- Golpeo
 - Pases - con el interior, con el empeine interior, con el empeine exterior, con la puntera, con la cabeza.

- Recepción o control.
- Disparo a portería.
- Pase.
- Finta o regante.
- Saques de banda y de esquina.

TÉCNICA INDIVIDUAL SIN BALÓN

- Posiciones básicas.
- Desplazamientos.
- Cambios de dirección.
- Fintas.
- Intercepción.
- Bloqueo.

DINÁMICA DE UNA CLASE

15 minutos de calentamiento

25 minutos de técnica individual.

20 minutos de partido.

3.- OTROS DEPORTES

En esta actividad trataremos que se desarrollen en el niño las habilidades y destrezas básicas como: desplazamientos, saltos, giros, recepciones, lanzamientos,...; que facilitarán el aprendizaje de los diferentes deportes.

La metodología seguida en la actividad será el juego como forma de aprendizaje, el juego simple con reglas sencillas que también contribuirán al aprendizaje de los deportes donde las reglas son ya más complejas.

Se intentará aproximar a los niños a los siguiente deportes:

- Béisbol.
- Hockey.
- Balonmano.
- Baloncesto .

- **BÉISBOL**

Los objetivos a nivel técnico son:

- Fundamentos técnicos:
 - Posición básica de bateo (posición del cuerpo, colocación de manos).
 - Cambios de dirección.
 - Medir las distancias una vez bateado.
 - Recepción de la pelota.
 - Tirar bien la pelota ya sea en estático o en movimiento.
 - Tanto el equipo bateador como el receptor saber mover a su equipo dentro del campo.

- **BALONMANO**

Los objetivos a nivel técnico son:

- Fundamentos técnicos:
 - Formas de coger el balón (posición de las manos).
 - Lanzamiento clásico: pase (técnica de pase), tiro (técnica de lanzamiento) forma de recepcionar, lanzamiento y salto, y ritmo se los pasos.
 - Transporte de balón y armado de brazo.

- **BALONCESTO**

Los objetivos a nivel técnico son:

- Fundamentos Técnicos:
 - Manejo del balón.
 - Posición básica.
 - Posición de triple amenaza (pasar, botar o tirar).
 - Cambios de dirección y de ritmo.
 - Regla básicas (dobles, pasos, entradas a canasta, pies,...).

METODOLOGÍA.

La metodología se fundamentará en el respeto de los diferentes ritmos de desarrollo y los procesos de aprendizaje individuales y grupales, evitando el intento de acelerar los aprendizajes, aunque se exigirá interés, esfuerzo y dedicación durante las clases, para lo cual es imprescindible ofrecer actividades motivadoras y variadas pensando en las condiciones y características de los participantes en los diferentes grupos.

Por lo tanto, estará adaptada a las necesidades que se detecten, facilitando el intercambio de habilidades y conocimientos.

La finalidad de las actividades se transmitirá de manera sencilla y asequible para todos. Se evitarán actitudes y manifestaciones inadecuadas y se potenciará la colaboración con los otros, el respeto mutuo y la valoración del esfuerzo personal y colectivo independientemente del resultado.

Se planteará la actividad con un enfoque comprensivo para, partiendo de la táctica llegar a la técnica, huyendo de esta forma del clásico modelo rígido de la enseñanza deportiva.

Se procurará que las actividades sean lo más diversas posibles. Se procederá a la enseñanza directa e individualizada, según se requiera en cada situación, trabajando las diferentes capacidades físicas al tiempo que se desarrollan las habilidades necesarias para cada deporte.

Los aprendizajes buscarán la efectividad y la armonía en la realización, utilizando la técnica de la enseñanza por indagación o de instrucción directa, cuando el aprendizaje sea de gestos técnicos concretos.

Las actividades serán abiertas o cerradas, dependiendo de las necesidades y con un progresivo nivel de complejidad.

Para cada uno de los grupos se elaborará una programación específica.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

Periódicamente se recogerán los datos relativos a la asistencia, participación y continuidad, avances individuales y del grupo, actividades realizadas, materiales utilizados, etc., así como las incidencias que puedan tener lugar.

Mensualmente se mantendrá una reunión con los monitores y los coordinadores con el fin de asegurar que las actividades se ajustan a los objetivos propuestos en el proyecto general de trabajo y que se cumplen los acuerdos y compromisos adquiridos.

Una vez finalizada la intervención, se evaluará globalmente su desarrollo y se elaborará la Memoria.

EVALUACIÓN :

La finalidad será:

1. **Diagnosticar:** Es decir, determinar el nivel inicial de un alumno en relación con determinados parámetros.
2. **Conocer el rendimiento de los alumnos:** nos permite comprobar al final del periodo de enseñanza aprendizaje, si el dominio que el alumno tiene de los objetivos previstos es suficiente para abordar el siguiente.
3. **Motivar e incentivar a los alumnos:** saber que sus logros son constatados y que es informado de sus fallos y de sus éxitos constituye un estímulo para el alumno.
4. **Calificar a los alumnos:** Su objetivo es dar información a los padres y alumnos sobre el desarrollo de la formación.