



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS

PSICOMOTRICIDAD (Infantil)

GIMNASIA RÍTMICA (Infantil y Primaria)

PATINAJE (Primaria)

ATLETISMO (Infantil y Primaria)

FUTBOL (Primaria)

BÁDMINTON (Primaria)

BALONMANO (Primaria)

BALONCESTO (Primaria)

AEROBIC (Primaria)

BATUKA (Primaria)

ZUMBA (Primaria)

YOGA (Infantil y Primaria)

TAICHÍ (INFANTIL Y PRIMARIA)

VOLEIBOL (Primaria)

KARATE (Primaria)

JUDO (Primaria)

AJEDREZ (Primaria)

TENIS MESA (Primaria)

PREDEPORTE (INFANTIL)

MULTIDPORTE (Primaria)

## Objetivos Generales:

Desarrollar las capacidades de los/las participantes a través de del movimiento y de la acción, tomando conciencia de si mismos y establecer relaciones con el entorno que les rodea

## Objetivos Específicos:

Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior.

Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal

Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, la utilización de objetos reales o imaginarios.

Favorecer la construcción del esquema corporal.

Desarrollar la coordinación Visomotriz –ojo-mano /ojo pie.

Fomentar el desarrollo de la expresión corporal y la expresión musical.

Desarrollar la orientación espacial.

Favorecer el desarrollo del equilibrio.

Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso, y único .

Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.

## Contenidos:

Conocimiento del cuerpo, y del espacio

Orientación en el espacio y el tiempo

Formas y cuerpos en el espacio

Adquisición habilidades motrices básicas

La expresión y la comunicación

Coordinación y precisión en el movimiento

Control tono facial desplazamientos y lateralidad

Creatividad

Control de la respiración

Control de las tensiones y relajación

Trabajo en equipo

## Ejes transversales:

Educación en valores. Expresión Creativa y Motriz

## Objetivos Generales:

Favorecer y mejorar la postura corpórea así como el sentido del ritmo, el respeto a las normas y a la autosuperación, a través del conocimiento y vivencia de sus fundamentos básicos.

## Objetivos Específicos:

Facilitar la creatividad artística

Transformar en movimiento elaborado la expresión del movimiento humano natural.

Realizar con facilidad los elementos básicos de este deporte: equilibrio, flexión de rodillas y bote giro.

Aprender a realizar movimientos con variedad de forma, de amplitud, de dirección, de plano y de velocidad.

Aprender a manejar adecuadamente los implementos durante el desarrollo de los movimientos.

Disfrutar con el ejercicio físico no competitivo y reconocer éste como una actividad de ocio.

## Contenidos:

Equilibrio, agilidad y coordinación

Movimientos específicos de la gimnasia rítmica estiramientos flexibilidad Calentamiento relajación

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas y educación en valores.

## Objetivo General:

Generar Pautas de conducta y los recursos técnicos necesarios para el conocimiento y ejercicio lúdico de la disciplina deportiva, incidiendo en la autoprotección y la seguridad desde el desarrollo de la capacidad de superación, autocontrol y equilibrio psicosomático.

## Objetivos Específicos:

Enseñar habilidades básicas del desplazamiento sobre patines.

Aprender a cambiar de direcciones, a patinar con obstáculos (slalom) y a participar en carreras.

Desarrollar la concentración y el control del patinaje, así como las destrezas motrices.

Disfrutar con el ejercicio físico no competitivo y reconocer éste como una actividad de ocio.

## Contenidos:

Los patines y su funcionamiento

Coordinación y equilibrio

Los saltos, figuras y giros

Deslizamientos

Coreografías.

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas y educación en valores y para la salud

## Objetivos Generales:

Favorecer la mejora de la condición física y psicología a través del atletismo.

## Objetivos Específicos:

Conocer el material relacionado con las diferentes modalidades del atletismo.

Mejorar la capacidad pulmonar y la resistencia mediante la carrera continua.

Desarrollar y mejorar sus habilidades motrices básicas mediante el juego.

Conocer y trabajar la técnica de modalidades como los 50 metros y relevos.

Fomentar la participación en grupo.

Conocer, trabajar y mejorar la técnica de la carrera individual

Conocer la velocidad en carrera

Trabajar y desarrollar las cualidades motrices

## Contenidos:

Las modalidades atléticas

Tipos de calentamientos: movilidad del cuerpo y estiramientos

Tiempos estipulados de carrera continuada

Pruebas atléticas: carreras, vallas, relevos.

Comprensión de normas y reglas básicas del atletismo.

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas, y educación en valores, igualdad de oportunidades

## Objetivo General:

Adquirir conocimientos y habilidades sobre este deporte, al tiempo que se promueven valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y el compañerismo.

## Objetivos Específicos:

Distinguir las partes que componen una sesión de entrenamiento en el fútbol (Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).

Aprender habilidades técnicas básicas del fútbol: Control, conducción, pase y tiro.

Estimular el sistema cardiovascular mediante la práctica de actividad física.

Mejorar la capacidad de coordinación motora, óculo-pédica.

Fomentar el espíritu deportivo mediante el respeto a las normas, y a los demás compañeros/a de juego.

Fomentar la participación y la socialización desarrollando tareas cooperativas.

## Contenidos:

Principios teóricos y reglas de juego

Precisión en la ejecución, velocidad de ejecución, tipos de calentamiento, control de balón, conducción del balón, pase, tiro, ejercicios de relajación.

Preparación Psicológica del juego

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas y educación en valores y para la salud, igualdad de oportunidades.

## Objetivo General:

Adquirir conocimientos y habilidades sobre este deporte, a la vez que se favorecen el desarrollo de aptitudes físicas, motrices, personales, y cooperativas.

## Objetivos Específicos:

Dominar la raqueta y su volante

Conocer las reglas, el terreno de juego y sus respectivas líneas de juego individual y juego doble.

Conocer y colocar el material necesario para el juego de bádminton.

Mostrar y practicar diferentes gestos técnicos básicos en el juego , la distancia de los golpes , los desplazamientos de golpeo.

## Contenidos:

Conocimiento de las reglas de juego, tanto individual como colectivo

Conocimiento y manejo de los diferentes materiales necesarios para el juego.

Calentamiento: carrera, movilidad articular, estiramiento muscular y pel

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas, y educación en valores.

## Objetivo General:

Favorecer la igualdad de oportunidades y la participación, adquiriendo los conocimientos teóricos y prácticos para la práctica del mismo, facilitando hábitos saludables de vida y el trabajo en equipo.

## Objetivos Específicos:

Adquirir un conocimiento global del deporte y de las reglas determinantes del juego.

Conocer los principios generales y específicos que rigen la práctica del balonmano.

Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del balonmano.

Ampliar el potencial de capacidades coordinativas.

Adquirir actitudes de cooperación con los/las compañeros/as de juego.

## Contenidos:

Juego organizado.

Reglas y principios del balonmano

Técnicas propias del balonmano

Espacios y sistemas de juego

Progresiones hacia la portería contraria

Tácticas ofensivas, defensivas individuales y de equipo

Preparación Psicológica

Aplicación de la evolución de la técnica y la táctica

## Ejes Transversales:

Educación en valores y para la salud, igualdad de oportunidades.



## Objetivo General:

Adquirir conocimientos teóricos y prácticos que nos permitan conocer los aspectos técnicos y tácticos del juego, al tiempo que se aplican valores de trabajo en equipo.

## Objetivos Específicos:

Potenciar la organización de actividades de baloncesto en los centros escolares.

Vincular baloncesto con salud-ocio.

Acercar el baloncesto a la cotidianeidad del ámbito educativo.

Aumentar la capacidad de acción-reacción.

Proporcionar mayor equilibrio físico y emocional (autocontrol).

Desarrollar la solidaridad, la personalidad, y la autoestima a través de la participación en equipo.

Disfrutar con el ejercicio físico no competitivo y reconocer éste como una actividad de ocio.

## Contenidos:

Reglas de juego

Posiciones

Cómo se juega

Fundamentos teóricos

El pase, tiro a canasta, el bote y la defensa

La preparación psicológica para el juego

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas, y educación en valores, igualdad de oportunidades

## Objetivo General:

Mejorar la condición física general y más concretamente la capacidad de resistencia y tonificación muscular, así como aumentar el ritmo metabólico, eliminar las grasas de reserva, al tiempo que nos divertimos.

## Objetivos Específicos:

Inculcar el desarrollo psicomotriz del niño/a.

Aprender al/la niño/a a expresarse a través del movimiento y la expresión corporal.

Desarrollar capacidades físicas, orientando el aeróbic para el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen o aumenten las posibilidades de movimiento

Fomentar las relaciones con otras personas, utilizando el aeróbic como elemento socio-integrador.

Disfrutar con el ejercicio físico no competitivo y reconocer éste como una actividad de ocio.

Conocer y valorar nuestro cuerpo, de forma que cada alumno/a alcance el nivel que sus posibilidades le permitan sin forzarle a conseguir retos imposibles.

Evitar la discriminación. El aeróbic en edad escolar ayuda a evitar discriminaciones por razón de sexo, en contra de los estereotipos sociales aún vigentes que asocian el "ritmo y movimiento" a chicas y los

elementos de fuerza y competición a chicos. El aeróbic, planteado como actividad lúdica y cercana a los intereses del alumno/a, atenúa este desequilibrio niño-niña.

## Contenidos:

Coordinación motriz

Lateralidad

Resistencia

Ritmo y expresión corporal

Pasos básicos de Aeróbic

Elaboración de coreografías

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas. Educación en valores y Educación para la salud.

## Objetivos Generales:

- Entrenar y aprender los distintos ritmos y coreografías.
- Mejorar la condición física a través del ejercicio aeróbico.

## Objetivos Específicos:

- Desarrollar de forma completa y rítmica cada coreografía.
- Lograr una mejora del sistema cardiovascular.
- Lograr una mayor tonificación muscular.
- Aprender a relajarse por medio del ejercicio.

## Contenidos:

- Ejercicios de calentamiento.
- Coreografías.

## Ejes Transversales:

- Educación en valores, educación para la salud.

## Objetivos Generales:

Mejorar la condición física, las capacidades coordinativas y rítmicas, combinando música con movimientos acompañados. Los/las participantes aprenderán diferentes bailes así como los elementos de movimiento, ejercicios y coreografías.

## Objetivos Específicos:

Desarrollar y ampliar las posibilidades y experiencias corporales del ritmo, la coordinación y el movimiento.

Mejorar la coordinación dinámica general con los ritmos musicales

Afianzar el desarrollo de determinadas capacidades como la coordinación psicomotriz y la coordinación Audio motora.

Desarrollar la creatividad, y la espontaneidad mediante el movimiento

Fomentar las capacidades intelectuales, expresivas musicales y motrices

Adquirir conocimientos sobre los bailes: la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.

Aprender a interpretar la música y adecuar el movimiento corporal al ritmo.

## Contenidos:

La Expresión corporal

La música y el movimiento

La Coordinación dinámica general y específica

El ritmo y la coordinación de movimientos

La salsa, el merengue, la cumbia y la samba.

## Ejes Transversales:

Educación en valores, expresión corporal y musical

## Objetivos Generales:

Conocer la práctica de esta disciplina, mostrando los beneficios de su práctica de forma cercana y natural para los/las niños/as.

## Objetivos Específicos:

Aprender a respirar de forma profunda.

Aprender a relajarse

Aprender a aceptarse.

Lograr un mayor conocimiento propio.

Lograr un mayor autocontrol Incrementar la circulación de la sangre.

Conseguir una creciente elasticidad de los músculos.

Conseguir la relajación de músculos y ligamentos.

Facilitar la concentración.

Mejorar el funcionamiento del sistema metabólico.

Fortalecer el sistema endocrino y someter a control las emociones por medio de la concentración y la relajación.

## Contenidos:

Aprendizaje técnicas de respiración

El Saludo al Sol

Posturas de yoga. Las asanas

Iniciación a la meditación

## Ejes Transversales:

Educación en valores, educación para la salud

## Objetivos Generales:

Acercar la práctica del Taichí, de forma cercana y natural a los/las participantes,

Mejorar las capacidades físicas, psicológicas, cognitivas intelectuales y sociales de los/las niños/as.

## Objetivos Específicos:

Mejorar la forma física

Potenciar la coordinación, flexibilidad y equilibrio

Aumentar la atención y concentración.

Mejorar la memoria

Desarrollar la imaginación y creatividad.

Conocer formas para relajarse

Fomentar la colaboración, ayuda y cooperación

## Contenidos:

Ejercicios físicos para calentar los músculos y tendones

Las formas del taichí, repeticiones y memorización

La energía y el cuerpo

El Chi Kung,

Relajación

Meditación

## Ejes Transversales:

Educación en valores, educación para la salud

## Objetivo General:

Fomentar el trabajo en equipo, al tiempo que se inculcan valores de respeto y compañerismo, en los que el conocimiento y la experiencia de cada uno redundan en beneficio de todos.

## Objetivos Específicos:

Iniciar a los participantes en esta actividad deportiva.

Adquirir formas motrices generales y básicas

Fomentar la coordinación y aprender en forma sistémica

Desarrollar una imagen global del movimiento técnico

Motivar para aprender.

## Contenidos:

Campo de juego y material: la red, el balón, vestimenta.

Los partidos: tiempo de juego, tiempos muertos, arbitraje.

Equipos: rotaciones, libero, cambios.

Reglas básicas

Fundamentos técnicos: servicio o saque, bloqueo, recepción y pase, ataque y remate.

Preparación psicológica para el juego.

## Ejes transversales

Educación en valores, para la salud y la igualdad de oportunidades.

## Objetivos Generales:

Aprender un gran sistema de defensa personal que ayuda a canalizar la impulsividad de la persona a través de la gran actividad física que se realiza.

Desarrollar la personalidad y el carácter de aquellos/as que lo practican.

Objetivos Específicos: Desarrollar capacidades físicas, ya que su práctica pone en juego todos los sistemas del cuerpo y los amplía al tiempo que favorece todos sus funcionamientos.

Fomentar entre sus practicantes el crecimiento como personas y ciudadanos/as ejemplares que, unidos por el bien común, beneficien a la sociedad.

Disfrutar con el ejercicio físico no competitivo y reconocer éste como una actividad de ocio.

## Contenidos:

Fundamentos del karate

Detalle de la práctica: vestimenta, cinturones, objetivo, parábola

Estilos de kárate

## Ejes Transversales

Educación en valores y para la salud



## Objetivos Generales:

Adquirir habilidades y destrezas de esta práctica deportiva favoreciendo las relaciones de confianza, cooperación, mejorar la capacidad de concentración, de reflexión así como la disciplina mental y física

## Objetivos Específicos:

Adquirir capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para realizar eficazmente en esta práctica deportiva.

Conocer las artes marciales y acercar a los/las alumnos/as estas disciplinas deportivas como formas de expresión y comunicación no agresivas.

Mejorar las habilidades físicas básicas y conseguir autocontrol y dominio propio.

Proporcionar pautas de conducta eliminando gestos y conductas violentas

## Contenidos:

Conocimiento del espacio. Caídas y volteos.

Normas y reglas básicas de juego.

Aceptación de la victoria y la derrota

Control de la agresividad

Ataque defensa y contra.

Progresión de lo sencillo a lo complejo

Conquistar el espacio y lograr una posición ventajosa respecto al contrario.

Técnicas de suelo y de pie

Historia y valores del Judo

## Ejes Transversales

Educación en valores y para la salud.

## Objetivo General:

El principal beneficio que el ajedrez reporta a sus practicantes es la posibilidad de aumentar los periodos de atención, el control postural, la cortesía, el respeto y el aprender a ganar y a perder.

## Objetivos Específicos:

Distinguir los elementos básicos del juego

Aprender los movimientos y captura de las piezas

Determinar el valor de las piezas

Interpretar el sistema de anotación algebraica.

Manejar nociones elementales de táctica

Estimular el interés por el juego del ajedrez.

Ser capaces de jugar una partida de ajedrez.

Desarrollar la capacidad de concentración, a través de la percepción selectiva potenciando la creatividad.

Incrementar la capacidad de razonamiento lógico-matemático.

Estimular la capacidad cognoscitiva y creativa de los participantes, referidas al cálculo, espacio y tiempo, anticipación, clasificación, estructuras matriciales y memoria.

Desarrollar estructuras de regulación grupal y social bajo la forma de reglas de juego y reglas de cortesía.

## Contenidos:

Reconocimiento de los componentes básicos del juego (tablero y piezas), y su correcta disposición para el juego.

Conocimiento del sistema de coordenadas del tablero.

Dominio espacial del tablero. (Diagonales, verticales, horizontales, en ele).

Conocer y dominar las reglas básicas del juego de manera vivencial.

Jugadas y tácticas. Las decisiones.

## Ejes Transversales:

Educación en valores, competencias algebraicas

## Objetivo General:

Favorecer la participación, en igualdad de oportunidades, adquiriendo conocimientos teóricos y prácticos para su ejercicio, facilitando la adquisición de hábitos saludables de vida y el trabajo en equipo.

## Objetivos Específicos:

Desarrollar capacidades físicas, orientadas a la práctica del tenis de mesa.

Fomentar las relaciones con otras personas, utilizando el tenis de mesa como elemento socio-integrador.

Disfrutar con el ejercicio físico reconociendo éste como una actividad de ocio.

## Contenidos:

Tipos de tiro, velocidad, saques, y recepciones, técnicas de concentración, golpes paralelos, defensa y contraataque, estrategias tácticas del tenis de mesa.

## Ejes Transversales

Educación en valores y para la salud.

## Objetivo General:

Iniciar a los/las niños/as en la práctica del ejercicio físico en un ambiente lúdico y distendido, combinando las actividades deportivas con las actividades lúdicas y formativas, teniendo siempre presente como meta, la formación integral del niño. El/la niño/a se desarrolla en un ambiente de libertad, aprende la responsabilidad, la autodisciplina y la consideración por los demás. Se fomentará la expresión verbal, corporal y gestual, la cooperación y la coeducación .

## Objetivos Específicos:

Desarrollo de la bilateralidad y los segmentos corporales

Coordinación de movimientos básicos, las habilidades y destrezas motrices.

Medio de autoconocimiento y de relación.

Aprender a compartir los materiales y a trabajar en equipo

Aprender a saltar a pies juntos.

Controlar el equilibrio

Desarrollar destrezas específicas de cada deporte(futbol, voleibol, tenis, baloncesto, gimnasia).

Desarrollar las capacidades de percepción, control espacial y temporal del propio cuerpo y de coordinación general.

Colaborar en el desarrollo equilibrado de las capacidades físicas y motrices del individuo.

Detectar posibles deficiencias y colaborar en su corrección.

Trabajar valores grupales, como la cooperación y el compañerismo.

## Contenidos:

Capacidades físicas: flexibilidad y resistencia.

El esquema corporal

La coordinación.

Juegos predeportivos.

El juego en equipo.

Juegos de siempre.

Iniciación a los deportes con pelota.

La orientación espacial.

Juegos de reglas sencillas.

Circuitos con aros, cuerdas, bancos

Practicar algunos deportes

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas, y educación en valores, igualdad de oportunidades

## Objetivo General:

El objetivo primordial será el fomento de nuevas actividades lúdicas alternativas a la televisión y los videojuegos, así como hacer partícipes a los niños y niñas de los juegos populares tradicionales.

## Objetivos Específicos:

Experimentar y reconocer movimientos corporales simples (flexión, extensión, rotación) así como habilidades básicas (saltos, lanzamientos, recepciones y giros).

Utilizar la unión de varias habilidades básicas para generar habilidades genéricas (botes, golpes, conducciones, fintas, interceptaciones, caídas, volteretas...).

Conocer y practicar diferentes juegos predeportivos de cancha dividida, de bate y campo poniendo en práctica habilidades básicas y genéricas.

Respetar y conocer las normas del juego, así como a sus compañeros y adversarios.

Mejorar la coordinación y el equilibrio en distintas situaciones de juego. Dominio y control corporal.

Desarrollar progresivamente la desinhibición y la espontaneidad, valorando la propia realidad corporal aceptando las propias posibilidades y limitaciones.

Practicar juegos para el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices: percepción corporal, espacial y temporal.

## Contenidos:

Educación física y preparación muscular.

Juegos predeportivos

Educación en normas y reglas básicas de juegos y actividades deportivas

Práctica de juegos tradicionales y populares.

## Ejes Transversales:

Actividades deportivas, y educación en valores, igualdad de oportunidades

