

## MULTIDEPORTE ED. INFANTIL

---

### PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

---

La actividad extraescolar de **Multideporte** enfocada a los niños de **educación infantil** está pensada para que los niños aprendan a disfrutar del ejercicio físico mediante el juego y el deporte.

Al mismo tiempo trabajaremos elementos tan importantes para el desarrollo como la psicomotricidad, el valor del compañerismo y el trabajo en equipo.

### OBJETIVOS DE LA EXTRAESCOLAR PARA INFANTIL

---

- **Disfrutar** del ejercicio físico por medio del juego.
- **Respetar** el turno de juego, el entorno y a los compañeros.
- **Ayudar** al equipo a conseguir objetivos comunes y así potenciar el trabajo en grupo.
- **Compartir** y cuidar el material con el que jugamos.
- **Conocer** nuestro cuerpo y como se mueve.
- **Aprender** a correr, saltar y manejar balones o pelotas con cualquier parte de nuestro cuerpo o cualquier otro instrumento (Ej. Stick, Raquetas).

### METODOLOGÍA

---

La forma de trabajo se llevará a cabo en dos fases:

- 1- **Las rutinas:** para que los niños y niñas tomen conciencia de todo lo que hacemos tomaremos como referencia una serie de rutinas. (ir al baño, pasar lista, calentar antes de hacer ejercicio, estirar después de hacer ejercicio y reflexionar sobre todo lo aprendido).
- 2- **Los deportes y otras actividades:** aparte de deportes como, fútbol, baloncesto, balonmano, hockey, etc. También jugaremos a juego de toda la vida (pañuelo, pilla-pilla, stop, bomba) y haremos actividades necesarias para el desarrollo de habilidades psicomotrices (Juegos con bloques, de posicionamiento lateral, saltos acompasados, etc.)

*Es importante remarcar que todas las actividades se realizan en un ambiente lúdico de juego y diversión.*

## CONTENIDOS

---

### FUTBOL

*El manejo de balón con el pie:*

- En línea recta.
- En zig-zag.
- En pase.
- En disparo.

### BALONMANO, BALONCESTO, VOLEYBALL , RUGBY

*El manejo del balón con las manos:*

- Botando con una o dos manos en línea recta.
- Botando con una o dos manos en zig-zag.
- Pasar sin bote y con bote
- Lanzamiento a portería y a canasta.
- Recepción de balón en altura.

### HOCKEY

*Manejo de pelotas con el stick:*

- En línea recta.
- En zig-zag.
- En pase.
- En disparo.

### ATLETISMO

- Carrera continua, resistencia.
- Cambios de ritmo en carrera.
- Relevos por equipos.

### JUEGOS TRADICIONALES

Mazorcas de maíz, pañuelo, pilla-pilla, stop, bomba, balón prisionero, mata pollos, la araña, la cadena.

## OTROS JUEGOS DE CALENTAMIENTO

**Los números:** Todo el grupo trota alrededor de la pista, cuando el profesor dice “uno” todos nos sentamos, cuando dice “dos” nos tumbamos, cuando dice “tres” “chocamos” las manos a la vez que saltamos, cuando dice “cuatro” nos abrazamos.

**El juego del encierro:** Seis alumnos permanecen dentro del corral (portería de fútbol) mientras el resto entona la canción “a San Fermín venimos”, una vez cantada, los toros salen y deben pillar a los corredores, después los papeles se invierten.

**La estrella:** Se forman grupos de cuatro personas, a cada persona se le asigna un número y estos cuatro grupos hacen la forma de una estrella. Cuando se dice un número, un/a representante de cada grupo debe dar la vuelta a toda la estrella y al llegar a su grupo, sus compañeros le esperaran con las piernas abiertas para que este pase entre las mismas hasta llegar al centro. Aquí el profesor espera con un balón al primero que llegue.

## PSICOMOTRICIDAD

- Equilibrio sobre líneas pintadas en el suelo y sobre obstáculos.
- Juego con bloques de gomaespuma, libre y guiado.
- Juegos de imaginario animal, a dos patas, cuatro patas, reptar, etc.

## OTROS

### *Ejercicios de respiración:*

- Inhalación utilizando respiración superior, diafragmática, costal y completa.
- Apneas cortas para el ejercicio y el aumento de la capacidad pulmonar.
- Expiraciones continuas, entrecortadas, lentas y rápidas.

### *Ejercicios de caídas:*

- Caída frontal rodando y sin rodar.
- Caídas laterales sobre ambos costados.
- Caídas hacia atrás.  
(técnicas básicas de judo para la protección en caso de caída)