



PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad extraescolar de **Multideporte** enfocada a los/as niños/as de **educación primaria** está pensada para que estos/as 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 1º Y 2º PRIMARIA

- **Disfrutar** del ejercicio físico por medio del juego y el deporte.
- **Respetar** el turno de juego, el entorno y a los/as compañeros/as.
- **Ayudar** al equipo a conseguir objetivos comunes y así potenciar el trabajo en cooperativo.
- **Compartir** y cuidar el material con el que jugamos.
- **Conocer** y practicar diferentes deportes, adaptados a las capacidades individuales y grupales, familiarizándose con sus reglas y materiales.
- A través de todos estos deportes y juegos, **potenciar** las capacidades físicas de los/as niños/as.

METODOLOGÍA

El año se encuentra dividido en 2 momentos:

- **Observación** de las diferentes destrezas físicas a nivel individual y grupal por medio de juegos tradicionales y acercamientos puntuales a determinados deportes. Este momento tiene una duración aproximada de un mes. El objetivo fundamental de esta fase es la de conocer los conocimientos previos y las capacidades físicas de los chavales ante diversas situaciones que se plantean (golpeos, saltos, ejercicios de coordinación...)

→ **Iniciación** en diferentes deportes, cada deporte tendrá una duración aproximada de 3 semanas. El hecho de practicar diferentes deportes tiene como objetivo el dar a conocer deportes minoritarios y desarrollar diferentes habilidades y destrezas.

CONTENIDOS

FUTBOL

El manejo de balón con el pie; trabajo individual primero y en parejas y grupos después. Se le intenta dar una perspectiva lúdica con formas jugadas y retos atractivos para todos los alumnos/as, ya que un trabajo específico de fútbol como si fuera un equipo federado en ocasiones puede resultar monótono y poco fluido.

- Juegos de familiarización
- En línea recta
- En zig-zag
- En pase
- En disparo

Partido

BALONMANO, BALONCESTO

El manejo del balón con las manos; individual primero y en parejas y grupos después. Se le intenta dar una perspectiva lúdica con formas jugadas y retos atractivos para todos los alumnos/as, ya que un trabajo específico de baloncesto o balonmano como si fuera un equipo federado en ocasiones puede resultar monótono y poco fluido.

- Juegos de familiarización con el material
- 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

Partido

VOLLEYBALL

El manejo del balón con las manos:

- Juegos de familiarización con el material
- Saque
- Diferentes golpes
- Recepciones
- Pases

Partido

RUGBY (rugby-tag)

Se trabajará siempre con juegos, incidiendo en la importancia de la seguridad en este deporte y explicando las reglas básicas que aseguren un funcionamiento correcto.

- Desplazamiento con balón
- Pases
- Patadas
- Juego en equipo

Partido

FLOORBALL

Manejo de pelotas con el stick:

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

Partido

ATLETISMO

Se trabajarán las capacidades físicas implicadas en las diferentes pruebas atléticas dándole un enfoque lúdico a todas ellas. Introduciendo juegos de diferente intensidad, con material de apoyo y con pequeños retos grupales (relevos, circuitos, precisión).

- Carrera continua, resistencia.
- Cambios de ritmo en carrera.
- Relevos por equipos.
- Circuitos.
- Lanzamientos y saltos
- Competiciones

DEPORTES DE RAQUETA (“TENIS”)

- Manejo y control de la pelota
- Pases
- Jugar en parejas

Partidos

JUEGOS TRADICIONALES

Juegos tradicionales y motores. Mazorcas de maíz, pañuelo, pilla-pilla, stop, bomba, balón prisionero, mata pollos, la araña, cadena, sobre-sobre, el lago encantado, cruzar el río, cruzar la carretera peligrosa, el comecocos, tierra-mar-aire, etc.

DANZAS Y BAILES REGIONALES

- Polkapik
- Polka raian
- ZazpiJauzi
- Eskudantza

PSICOMOTRICIDAD

Juegos y actividades donde entra en acción los mecanismos de percepción, decisión y ejecución. Deben salvar problemas motrices sencillos sobre todo mediante movimientos que requieren coordinación, agilidad y trabajo en equipo ya que se le intenta dar una perspectiva de juego en grupo.

INDIACAS (con y sin raquetas)

- Familiarización con este material alternativo
- Trabajo individual de acompañamiento y golpeo
- Trabajo por parejas
- Trabajo en grupo
- Retos de vuelo y precisión
- Partidillos con raqueta

DEPORTES ALTERNATIVOS Y GRANDES JUEGOS

- Ultimate
- Gallinas y zorros
- Atrapa la bandera
- Juegos con material reciclado
- Etc