

## MULTIDEPORTE

Actividad impartida por RIE Educación y Ocio

Actividad destinada a iniciar, a los niños y las niñas, en la práctica deportiva, en un ambiente de libertad, lúdico y divertido.

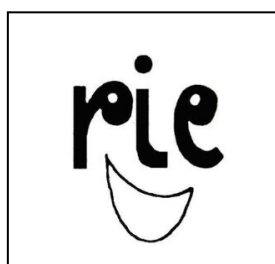
A través de la combinación de juego y ejercicio físico, el menor va interiorizando las reglas y normas. Además aprende autodisciplina, el respeto por los compañeros, trabajo en equipo y cooperación, solidaridad, etc.

Entre las actividades que se realizarán destacamos psicomotricidad, aros, balones, juego en equipo, juegos tradicionales, del mundo, iniciación a los deportes grupales, individuales y alternativos, juegos de reglas y juegos cooperativos. Para que el alumno pruebe y experimente de una forma amena y divertida.

**HORARIOS:** Lunes y Miércoles de 16:30 a 17:30

**ETAPA:** Infantil

**PRECIOS Mensualidad:** 25 €

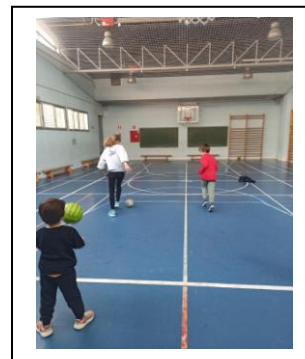


## PRESENTACION DE LA ACTIVIDAD MULTIDEPORTE

*Gracias a la práctica de múltiples y variados juegos y actividades lúdicas predeportivas facilita al participante la adquisición de una amplia base de esquemas motrices que le servirán de iniciación para, en un futuro, comenzar el aprendizaje de cualquier tipo de deporte, de pelota y balón como el fútbol o el baloncesto, de cancha dividida como el tenis y el voleibol, individual como el atletismo o la gimnasia rítmica, etc. La actividad, tiene su base en la psicomotricidad, donde se trabaja el esquema corporal, la lateralidad, las nociones espacio-temporales y capacidades como la coordinación y el equilibrio. A partir de ahí, podemos empezar a practicar las habilidades motrices básicas, como correr, saltar, girar, etc. que se encuentran presentes en cualquier deporte. Así, nos encontramos más cerca de las habilidades motrices específicas, que son las que propiamente componen un deporte, como lanzamientos, recepciones, golpesos, etc., y son el siguiente paso a realizar. Combinando estos métodos y ejercicios, y enmarcándolos en un contexto como un juego o una actividad lúdica predeportiva, los alumnos y alumnas van a aprender una base motora importante con la que en años posteriores podrán participar con mayor facilidad en la enseñanza- aprendizaje del deporte que más les guste.*



## Programación ejemplo.



### ATLETISMO

#### Lunes

- Estatua: correr hasta que digamos "ya" y se deben quedar como estatuas.  
Variación: utilizar música y cuando pare la canción es cuando tienen que quedarse como estatuas.
- La croqueta pesada: uno está tumbado y el otro tiene que intentar darle la vuelta, mientras el que está tumbado trata de resistirse.
- Gigantes o enanos: andando libremente: enanos tienen que parecer pequeñitos y gigantes estirándose todo lo posible.
- Cara y cruz: dos filas, una de espaldas a la otra. El equipo nombrado se tiene que dar la vuelta para pillar al otro.
- Velocidad: cuánto tardan en correr una distancia determinada.
- Salto de longitud: con pies juntos y después saltando primero con uno.

#### Miércoles

- Pilla-pilla cojo: para evitar que te pillen tienes que quedarte haciendo equilibrio sobre una pierna durante 5 segundos y luego puedes seguir corriendo.
- Salta canguro: correr por el espacio y a la señal dar un salto, que puede ser: horizontal o vertical y caer con los pies juntos o con solo un pie.
- No me caigo: caminar sobre una línea mientras los demás intentan hacerle reír para que se caiga.
- Pañuelo con salto de longitud.
- Carrera de relevos: corriendo normal, de espaldas, a cuatro patas, como un cangrejo...

### FÚTBOL

#### Miércoles

- Rueda la pelota: tienen que conseguir desplazar una bola de papel soplando.
- A por el color: tienen que ir corriendo a tocar algo del color que diga el monitor.
- Fútbol sin balón: Para marcar gol basta con meterse uno mismo en la portería contraria. La dificultad que hay es que, al cruzar al otro campo, el equipo contrario te puede pillar y, si es así, hay que quedarse quieto donde te pillen hasta que uno de tu equipo te choque la mano para salvarte y continuar desde ahí. Cuando un equipo mete gol cada uno vuelve a su campo para reanudar el juego.

- Bulldog con balón: como el juego tradicional, pero tienen que ir controlando el balón.
- El pase frontal: Dos filas enfrentadas. El poseedor del balón pasa al compañero de enfrente y se coloca el último de la fila opuesta, y así sucesivamente.

## BALONCESTO

### Lunes

- Tocar el globo con la parte del cuerpo que vayamos diciendo.
- Por parejas intentar que el globo no caiga al suelo. Después solo pueden utilizar la parte del cuerpo que diga su compañero.
- Botar: botando cada vez con una mano, botándola lo más alto posible, lo más bajo, andar de espaldas, botar por las líneas, con las dos manos, etc.
- Pilla al balón: Es un pilla-pilla en el que todos los alumnos van botando su pelota, excepto el que se la queda. La persona pillada da su balón y se la queda.
- Bote con relevos: Una carrera de relevos por equipos en la que el testigo es el balón y hay que ir botándolo.

### Miércoles

- Correr con un globo, sosteniéndolo con diferentes partes del cuerpo.
- Correr con el globo pero sin golpearlo, tiene que ir pegado a diferentes partes del cuerpo: mano, codo, tobillos...
- Botar: botando cada vez con una mano, botándola lo más alto posible, lo más bajo, andar de espaldas, botar por las líneas, con las dos manos, etc.
- Pases con bote estáticos y después en movimiento.
- Cada jugador debe conservar su balón a la par que hace que los demás pierdan el control de sus balones, ya sea metiendo la mano que tiene libre para "fastidiar" el bote ya sea molestando tan sólo con el desplazamiento.

## ATLETISMO

### Lunes

- La cadena: Los niños se cogen de las manos en cadena. Tratan de tocar a alguien y si lo consiguen, éste se une a los encadenados.
- El alfarero y la arcilla: se ponen por parejas y uno de ellos le mueve los brazos y las piernas para ponerlo en la posición que quiera. Mientras tanto el otro no puede moverse como quiera.
- Cruzar una distancia con el mínimo número de apoyos.
- Lanzamiento de balón.
- Relevos con zig-zag y el chaval del equipo ganador hace un salto de longitud al llegar al final.



## Miércoles

- "Pintado, ¡no pisar!: todos se desplazan por todo el espacio y al encontrarse con una línea del campo deben saltarlas, no pudiendo pisar ninguna.
- Infinito: si te pillan tienes que hacer piedra-papel-tijera para ver quien liga.
- Velocidad: carrera y después un tramo arrastrándose.
- Velocidad de reacción: cada niño tendrá un número y cuando se diga ese número tienen que salir corriendo. Primero salir normal, después estar preparado de espaldas, sentado, tumbado...
- Relevos en círculo para practicar la velocidad en carrera.

