

PREDEPORTE

GUÍA DIDÁCTICA GENERAL



BIENVENIDA

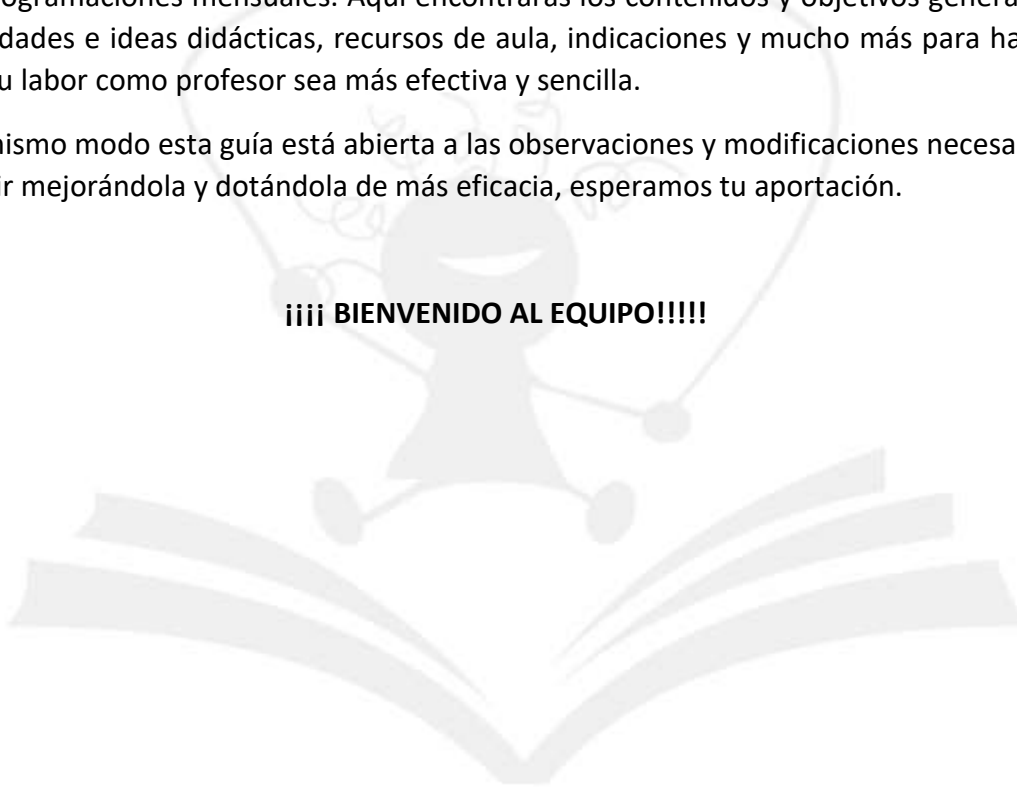
Desde AULARECREO queremos darte la bienvenida a la empresa y al nuevo curso y te ofrecemos esta guía didáctica con el fin de facilitarte el trabajo de profesor.

Uno de los principales objetivos de AULARECREO es lograr la homogeneidad de nuestras actividades independientemente del colegio donde se imparta, sabemos que hay factores que hacen que esa homogeneidad sea imposible de lograr al 100 % pero sí es posible lograr que los contenidos, los objetivos, la metodología y algunos recursos didácticos sean los mismos.

Con este fin hemos desarrollado esta guía donde encontrarás el punto de partida para las programaciones mensuales. Aquí encontrarás los contenidos y objetivos generales, actividades e ideas didácticas, recursos de aula, indicaciones y mucho más para hacer que tu labor como profesor sea más efectiva y sencilla.

Del mismo modo esta guía está abierta a las observaciones y modificaciones necesarias para ir mejorándola y dotándola de más eficacia, esperamos tu aportación.

¡¡¡ BIENVENIDO AL EQUIPO!!!!



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Predeporte Infantil es una actividad encaminada al desarrollo de las capacidades físicas básicas mediante la iniciación deportiva. La utilización de los saltos, lanzamientos, botes y circuitos de habilidades dentro del contexto lúdico nos llevará a la adquisición de destrezas motoras, coordinación corporal, desarrollo de la lateralidad, sin olvidar los aspectos sociales de la actividad física y del juego.

¿PARA QUIÉN?

La actividad está encaminada a alumnos de 1º, 2º, 3º de infantil siendo posible incorporar a alumnos de 1º y 2º de primaria.

RATIO

La actividad tiene un mínimo de 8 participantes hasta un máximo de 15.

OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Desarrollar la motricidad de los alumnos.
- Utilizar las especialidades físicas de los diferentes deportes de forma adaptada en juegos y actividades.
- Fomentar el trabajo en equipo, el respeto a los compañeros y la cooperación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajar los saltos, lanzamientos, recepciones, botes, equilibrios y demás aspectos deportivos.
- Inculcar rutinas deportivas como calentamientos y relajaciones.
- Jugar de manera que se trabajen diferentes aspectos deportivos
- Jugar de manera que se favorezca la cooperación y el trabajo en equipo.
- Realizar circuitos de habilidad deportiva.
- Incentivar el gusto por el deporte y la actividad física
- Iniciar a los alumnos en la práctica deportiva
- Desarrollar el conocimiento del cuerpo y sus posibilidades
- Desarrollar el conocimiento del espacio.
- Utilizar diferentes materiales deportivos como balones, aros, cuerdas, colchonetas
- Adaptar juegos tradicionales para el desarrollo de habilidades deportivas.
- Trabajar la expresión corporal.



CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar serán concretados por el profesor una vez determinados algunos factores del grupo como edad, nivel o características especiales. Remarcamos aquí algunos contenidos mínimos a tratar.

LOS DESPLAZAMIENTOS

- Incluyen los movimientos que realizamos con el cuerpo para ir de un lugar a otro.
- Los desplazamientos son muy variados: correr, andar, arrastrarse, gatear, voltear, saltar...

LOS SALTOS

- Saltos verticales, horizontales, de obstáculos, en parado, en carrera...

CONOCIMIENTO Y CONTROL DEL PROPIO CUERPO

- El esquema corporal
- El control del propio cuerpo
- La lateralidad
- El control de la respiración

EL EQUILIBRIO

- Es una capacidad que influye considerablemente en el resto de contenidos y que se trabaja conjuntamente con otras.
- Cambios en la superficie de apoyo, en el tamaño, la estabilidad, la altura.
- Cambios en la velocidad de ejecución, cambios de dirección...

LOS LANZAMIENTOS

- Técnica básica para muchos deportes y juegos.
- Lanzamientos sin precisión
- Lanzamientos con precisión a una canasta, portería, para el derribo de objetos o para el pase a compañeros.
- Lanzamientos de diferentes balones, diferentes tamaños, texturas o pesos.
- Lanzamientos de golpeo a balón con el cuerpo o con objetos como raquetas, bates ...

LAS RECEPCIONES

- Imprescindibles para muchos deportes y juegos
- Recepciones con una mano o con dos manos
- Recepciones en estático o en movimiento teniendo en consideración el tamaño del objeto, la velocidad y la trayectoria.

LOS BOTES

- Botes con dos manos y con una mano
- El golpeo del balón hasta alcanzar la destreza del verdadero bote con impulso controlado del objeto.

ASPECTOS SOCIALES

- La cooperación y el compañerismo
- El respeto por las normas y el juego
- La superación personal y la tolerancia a la frustración

METODOLOGÍA

La metodología de las actividades de AULARECREO debe cumplir con las siguientes características:

- LÚDICA: Formamos a los alumnos desde un punto de vista divertido y ameno, no podemos olvidar que nuestras actividades comienzan tras la jornada escolar por lo tanto debemos conseguir educar de forma lúdica y divertida.
- PARTICIPATIVA: Una metodología donde los niños sean conscientes de que ellos también forman parte activa del proceso, donde sus aportaciones y dudas son fundamentales y donde la motivación en su implicación es básica.
- FLEXIBLE: El aprendizaje debe estar adaptado al grupo, debemos estudiar las necesidades del individuo y del conjunto y adaptar las programaciones para alcanzar el éxito.
- IMAGINATIVA: luchamos contra la rutina, debemos plantear programaciones donde la novedad sea parte fundamental, así mantendremos la atención de los alumnos.

RUTINAS DE AULA

Recogida de alumnos: Llegaremos al centro 5 o 10 minutos antes del comienzo de la actividad, recogeremos a los alumnos en el sitio establecido por el colegio, bien sea ir recogiendo por las clases o bien en el patio. De forma ordenada y en fila iremos al patio o pista.

Asamblea: Una vez en la pista pasaremos lista para comprobar que están todos los alumnos, en caso de que falte alguno nos debemos asegurar que no está en el colegio ya que dejar sin recoger a un alumno es un error grave.

Una vez pasado lista damos lo buenos días a los alumnos y explicamos brevemente las actividades y juegos que vamos a realizar ese día, solventamos alguna duda y nos ponemos a calentar.

Todas las actividades deportivas requieren un pequeño calentamiento antes del comienzo de las actividades, dependiendo de la actividad que realicemos calentaremos más unas partes que otras. En el caso del Predeporte lo hacemos más para inculcar hábitos y rutinas que les servirán para las prácticas deportivas del futuro.

Actividades: Desarrollamos la o las actividades programadas para ese día, es el momento de aprovechar el tiempo y dedicarnos específicamente a las materias de nuestra actividad.

Durante los primeros días de curso aprovecharemos para explicar las normas de aula las cuales se irán repasando de vez en cuando para asegurarnos de su cumplimiento. Para estas normas dejamos libertad al criterio del monitor pero asegurándonos unos mínimos como nunca salir del aula sin permiso, respetar a los compañeros, respetar el material de aula, no gritar, solo hablar cuando me den la palabra etc. Junto con los propios alumnos podrás establecer las normas del grupo y así hacerles participe del proceso.

En las actividades deportivas pararemos una o dos veces para que todos vayan al baño a beber agua y refrescarse a la vez, eso nos permite estar pendiente del baño en ese momento y evitar travesuras.

Final: En actividades como el predeporte es conveniente que terminemos las sesiones con alguna actividad de vuelta a la calma, algún juego o actividad de menor intensidad que ayuden a los alumnos a bajar las pulsaciones antes de terminar.

Después de eso es el momento de recoger el material y guardarlo, recoger las mochilas y hacer fila para irnos a casa. En función del material por recoger debemos prever el tiempo que necesitamos para dejarlo todo listo antes de irnos, poco a poco aprenderemos a no terminar ni pronto ni tarde.

Entrega de los alumnos: El momento desde el que salimos de clase con el grupo hasta que entregamos a los alumnos a sus padres es mucho más importante de los que creemos. Saldremos de clase en fila, tranquilos y ordenados, asegurándonos que no nos dejamos nada en clase. Iremos entregando a cada alumno a sus padres o tutores de uno en uno y siempre mirando y saludado a la persona que se lleva a nuestro alumno.

La manera en que entregamos a los alumnos es de lo poco que los padres ven de nosotros así que debemos esmerarnos en que sea ordenada y tranquila, podemos hacer un trabajo estupendo dentro del aula y ser grandes profesionales en nuestra materia pero si no sabemos recoger un grupo, entregar a los alumnos y ser ordenados la imagen que transmitimos es de falta de profesionalidad.

¡¡LA PROGRAMACIÓN, LAS RUTINAS DE AULA Y EL CARIÑO NOS LLEVARÁN AL ÉXITO!!

EVALUACIÓN

Trimestralmente evaluaremos a nuestros alumnos rellenando unos boletines que entregaremos a las familias para que sean participe de la evolución, progresos o dificultades de sus hijos.

En dichos boletines dividiremos en contenidos Actitudinales y Conceptuales-Procedimentales. Los contenidos Actitudinales hacen referencia a la actitud y comportamiento del alumno en clase referente al profesor, a sus alumnos, al material, al interés mostrado etc.

Los contenidos Conceptuales-Procedimentales hacen referencia a aspectos específicos de cada actividad como conceptos, ideas, resolver tareas, adquirir habilidades, definiciones etc.

Independientemente de la evaluación trimestral, nosotros como profesores debemos estar pendientes de los alumnos a diario y conseguir identificar los problemas que puedan surgir tanto individualmente como en grupo para poder actuar lo antes posible. De ser necesaria la comunicación con las familias por alguna dificultad específica será **el coordinador** el encargado de hacerlo, previa reunión con el monitor.

Autoevaluación del profesor.

Para conocer cuáles son las fortalezas y dificultades de tu trabajo como profesor, debes realizar diariamente una reflexión siguiendo los puntos que se facilitan a continuación.

- Realizar de forma consciente una autoevaluación sobre tu trabajo diario. ¿He establecido rutinas? ¿He controlado al grupo? ¿Llevaba la actividad programada?
- Revisar las actividades realizadas diariamente con el objetivo de evaluar cuáles han obtenido el resultado esperado y cuáles no ¿Se han cumplido los objetivos? ¿Los niños se han divertido? ¿El material ha sido el adecuado?

Esta autoevaluación te ayudará a detectar cuáles son las dificultades con las que te estás encontrando para la realización de tu actividad (a nivel de programación, metodología, control de la clase, etc.). Esta información es la que debes transferir (en las reuniones programadas o informales que puedan surgir) al coordinador de tu centro para recibir apoyo, asesoramiento y colaboración que facilite tu trabajo diario.

EJEMPLO DE PROGRAMACIÓN

A continuación adjuntamos un modelo de ficha de programación, está diseñado para que sea sencillo y cómodo de rellenar. Es posible y lógico que los contenidos se repitan a lo largo de varias sesiones pero es conveniente rellenarlos en cada hoja. Explicaremos brevemente las actividades que vamos a realizar y el tiempo estimado de cada una de ellas, esto nos ayudará a comprobar los tiempos y calcular cada vez mejor el tiempo de las sesiones.

Rellenar el material a utilizar nos ayuda a prever la disponibilidad y poder comprar lo que falte.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 1º 02/10

CONTENIDOS:

- Los desplazamientos
- juegos de desplazamientos
- corriendo y andando
- Técnica básica del desplazamiento
- arrastres y gateos

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

1º Calentamiento: Movilidad articular de rodillas, cintura, tobillos, hombros y muñecas. Algo sencillo para ir comando conciencia del cuerpo.	5'
2º Juegos de Calentamiento:	
- Tuli. Juego de pilla pilla pero que pueden salvarse diciendo tuli y abriendo las piernas, para salvar al que está en tuli hay que pasar por debajo de las piernas, o chocar la mano, o diferentes variantes.	15'
3º Parte Principal:	
-Desplazarse por el espacio libremente y a oír una palmada empiezan a correr, al oír dos vuelven a caminar, al oír tres van a cámara lenta. Introducir variantes.	10'
-desplazarse de un lado al otro de gimnasio imitando a diferentes animales para explorar los diferentes desplazamientos. Serpiente, León, gorila, águila, canguro...	10'
- juego de carrera de gusanos	10'
4º Vuelta a la calma:	
-Juego de relajación, recogida de material y guardar patines.	

MATERIALES: el gimnasio o patio

A continuación te dejamos una serie de sesiones que puedes realizar con tu grupo. Estas actividades son orientativas y es importante que siempre adaptes las actividades al nivel y edad de tu grupo.



FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 2º 04/10

CONTENIDOS:

- desplazamientos - juegos de desplazamientos -
- corriendo y andando - técnicas básicas de desplazamientos -
- arrastres y gateos - -

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>CALENTAMIENTO E INTRODUCCIÓN</p> <p>-Juego de calentamiento: Torito en alto. Es un pilla a pilla donde el que se la liga hace de torito y el resto debe subirse en algo para que no le pueda pillar, al que le pille pasa a ser torito.</p>	5'
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>- Desplazamientos por el espacio. Libremente por el espacio y a la voz de 1 los niños pasan de caminar al trote, a la voz de 2 pasan a saltar como un canguro, a la voz de 3 pasan a 4 pasan a caminar a cámara lenta. Ir cambiando las actividades asociadas a cada número.</p>	10'
<p>- Juego del roba-colas, los niños se colocan un trozo de tela en el pantalón a modo de cola y el resto debe conseguir robarles la cola, al rato se cuenta quien tiene más colas. Meter variantes de desplazamiento como a cuatro patas, reptando...</p>	10'
<p>-El espejo: Se elige a un alumno o el profesor que será el jefe. El resto debe imitar todo lo que haga y su forma de desplazarse por todas partes.</p>	10'
<p>- Juego de pepitas y pepitos. Por parejas se ponen espalda contra espalda por parejas todos en el medio del campo. A la voz de pepitos los pepitos se giran y deben pillar a su pareja pepita. Las pepitas deben salir corriendo y llegar al final del campo sin que le pillen. Meter variantes de desplazamiento.</p>	10'
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>El director de orquesta. Todos sentados en círculo, uno sale de clase y del resto de elige a un director el director empieza un movimiento y entra el que se la liga. Todos deben imitarle de manera que el que la liga no sepa quién es el que manda, el director va cambiando de movimiento cada rato pero cuando lo le mira el que la liga. Varios intentos para acertar quién es el director.</p>	5'
<p>Recogida de material</p>	

MATERIALES: Patines, rodilleras, muñequeras, casco.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 3º 09/10

CONTENIDOS:

- Lanzamientos una mano - Postura de lanzamiento -
- lanzamientos dos manos - postura de recepción -
- recepciones a dos manos - -

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5'
<p>FASE PRICIPAL:</p> <p>Juego de los 10 pases. Sin son muy pequeños se puede jugar a que son todos un equipo y deben conseguir hacer 10 pases sin que el balón toque el suelo. Para más mayores dos equipos y unos contra otros, con la regla de que no se le puede quitar el balón de las manos a nadie, solo se recupera el balón si se coge mientras se está pasando.</p>	5'
- Por parejas se pasan un balón separados unos metros, se lo pasan con dos manos y se recibe igual. Estilo libre de pase.	10'
- Por parejas se pasan un balón mientras avanzan hasta el otro extremo del campo.	10'
- Por tríos jugar al cerdito de en medio.	10'
- Juego del mata-pollos: todos en una pared se deben mover pegados a ella y evitar que el que la liga les dé con el balón, si te dan te eliminan.	10'
VUELTA A LA CALMA	5'
Juego: la zapatilla por detrás	

MATERIALES: Balones

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 4º 11/10

CONTENIDOS:

- lanzamientos - Postura básica lanzamientos - recepciones
- lanzamientos con una mano - Postura básica recepciones -
- lanzamientos con dos manos - -

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5'
Juego Inicio: Balones fuera, se hace dos equipos y se divide el campo. Se reparten muchas pelotas por los campos y a la voz de ya los jugadores deben pasar balones al otro campo sin parar, cuando acaba el tiempo se cuentan los balones de cada campo y el equipo con menos balones en el campo gana.	10'
FASE PRICIPAL: - Individualmente: una pelota de tenis por cada niño, deben experimentar el lanzar la pelota al aire y cogerla. Con dos manos, con una, mientras caminan, en estático, lanzar y dar una palmada, luego dos...	10'
- Por parejas, jugar a lanzarse la pelota de tenis. Rodando por el suelo, con bote, sin bote, don una mano, con dos....	10'
Juego. Mata pollos	10'
VUELTA A LA CALMA Juego: El escondite Inglés.	10'

MATERIALES: pelotas de tenis.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 5º 16/10

CONTENIDOS:

- Botes dos manos- -
- botes con desplazamientos - -
- botes y pases - botes y lanzamientos -

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR

Nos introducimos en el mundo de los botes, pases y lanzamientos haciendo una aproximación al baloncesto y sus técnicas.

5'

Juego: El robabalones: cada alumno con una pelota debe ir botando libremente por el espacio y al mismo tiempo debe intentar quitarles la pelota a los demás echándosela fuera de su alcance.

10'

FASE PRICIPAL:

- Por parejas en estático uno hace 10 botes y luego se lo pasa al otro.
- Por parejas uno avanza con el balón botando hasta el medio campo y se lo pasa al otro que llegará hasta el final y volverá para pasarlo de nuevo a su compañero.
- Por tríos jugar al cerdito de en medio pero con pases con bote.
- Juego de carrera de gusanos pero para avanzar tienen que pasar entre los compañeros botando el balón hasta ponerse el primero y luego lo pasan hacia atrás por encima de la cabeza.
- colocamos aros por el suelo y deben ir botando la pelota dentro de los aros.

30'

VUELTA A LA CALMA

10'

Juego de "sangre".

MATERIALES: balones de baloncesto u otros que boten bien.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 6º 19/10

CONTENIDOS:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| - Coordinación corporal - | - Giros y pequeños saltos |
| - Lateralidad Izq y dcha | - |
| - circuitos de aprendizaje | - |

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

<p>CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR</p> <p>Juego: Simón dice: El monitor va dando diferentes órdenes sobre movilidad articular y los alumnos lo van repitiendo. Simón dice da un salto, simón dice gira dos veces, simón dice salta como un canguro. Si el monitor no dice Simón dice y algún alumno hace ese movimiento pierde un punto.</p> <p>FASE PRICIPAL:</p> <p>- Circuito: colocamos un circuito de habilidad donde trabajaremos los saltos en aros, la croqueta en colchoneta, el slalom con bote entre conos.</p> <p>- El espejo: Por turnos imitamos al guía en sus movimientos para tomar conciencia del propio cuerpo.</p> <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Juego el director de orquesta</p> <p>Recogemos el material</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>
---	---

MATERIALES: Aros, colchonetas, conos, balón.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 7º 23/10

CONTENIDOS:

- Equilibrios - equilibrios y movimientos -
- diferencias de superficie - -
- diferencias de tamaño de superficie - -

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5´
FASE PRICIPAL:	
Circuito de habilidad de equilibrios: Utilizar los bancos suecos, las líneas del campo pintadas, los conos y las colchonetas para montar un circuito de equilibrios.	15´
- juego: por parejas uno se pone a la pata coja y el compañero debe ir tocándole con solo un dedo en diferentes partes del cuerpo para hacerle desequilibrar.	10´
- juego: el escondite inglés con la variante de que siempre que nos quedamos quietos debe ser solo sobre un pie.	10´
VUELTA A LA CALMA	
Juego: bomba	5´
Recogemos el material	5´
	10´

MATERIALES: Patines, rodilleras, muñequeras, casco, conos.

FICHA DE PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD: PREDEPORTE

PROFESOR:

MES: OCTUBRE

SESIÓN: 8º 25/10

CONTENIDOS:

- | | | |
|-------------------------|---------------------|---|
| - Golpeos con globos | - juegos con globos | - |
| - técnicas de golpeos | - | - |
| - superficies de golpeo | - | - |

DESARROLLO DE LA SESION

ACTIVIDADES:

TIEMPO

CALENTAMIENTO GENERAL DE MOVILIDAD ARTICULAR	5'
Hoy nos introducimos en los golpeos y para ello comenzaremos con actividades y juegos con globos, explicamos las técnicas de golpeo, las diferentes superficies de golpeo con el cuerpo.	
FASE PRICIPAL:	
- Un globo para cada alumno. Golpeo con las manos libremente para experimentar.	
- Golpeo solo con la mano dominante.	30'
- golpeo con la mano NO dominante.	
- Golpeo con las rodillas	
- Golpeo con los pies.	
- Golpeo con la cabeza.	
- relevos llevando el globo dando toques con las manos, luego con la cabeza....	
Juego: carreras de gusanos con globos	10'
VUELTA A LA CALMA	
Juego: tumbados en el suelo, dar golpecitos al globo sin que se caiga al suelo	5'
Recogemos el material	

MATERIALES: Globos.