

LudicoSPORT

EDUCACIÓN EMOCIONAL DEPORTIVA



Índice



1. PRESENTACIÓN LUDICOSPORT.....	3
2. PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES	
2.1. Ciencia Aventura.....	5
2.2. Diverbaile – Bailes Modernos.....	8
2.3. Diverkarate - Karate.....	11
2.4. Diverpatinaje - Patinaje.....	15
2.5. Diversport.....	18
2.6. Gimnasia Rítmica.....	21
2.7. Robótica - Legorobótica	25

Presentación



LudicoSport es una sociedad docente con **más de 10 años de experiencia**, especializada en la organización y gestión de actividades físico-deportivas, artísticas, culturales, educativas así como de ocio y recreación para todas las edades. Sus servicios no sólo aportan beneficios fisiológicos a la salud del participante, también repercuten en su socialización, aceptación de normas, adquisición de valores y capacidad de afrontar retos (deportivos o de cualquier otro tipo), lo que contribuye a la formación integral del sujeto que se reconoce y acepta tal y como es. En definitiva, tratar de conseguir personas más autónomas y, por supuesto, más felices.

En **LudicoSport** se caracterizan por desempeñar un eficaz e inteligente servicio de calidad gracias a la comunicación cercana e instantánea con las diferentes entidades, beneficiándonos de una constante retroalimentación y evaluación de su trabajo.

Profesionales Cualificados



Nuestra oferta de servicios se sustenta sobre el **mejor personal cualificado** contando con **excelentes profesionales titulados y con una amplia experiencia contrastada en educación y tiempo libre**.

Todo el equipo de trabajadores cuenta con el correspondiente **seguro de responsabilidad civil y certificado negativo en antecedentes de delitos de naturaleza sexual** así como **información y formación relativa a las normas y procedimientos de actuación referentes a la Prevención de Riesgos laborales, Acoso Laboral, Plan de Igualdad y Protección de Datos**.

Metodología general



Las actividades extraescolares que se proponen, promueven un sentimiento de pertenencia al centro y al grupo, ayudan a conseguir mayor autonomía y responsabilidad en la organización del tiempo libre, y dan la oportunidad de destacar de manera positiva mejorando la autoestima. Todas ellas están orientadas **para todo tipo de públicos, independientemente del sexo, cultura o religión**. El carácter de todos ellos responde a las expectativas e intereses generales en materia deportiva, cultural y recreativa.

Cada actividad dispone de su correspondiente **programación general** con **objetivos y contenidos específicos** así como una **metodología** adaptada para cada grupo de edad.

A lo largo del curso escolar, en todas las actividades, se llevan a cabo **sesiones especiales** que permiten al participante aproximarse a los contenidos desde puntos de vista menos habituales (disfraces, sesiones temáticas, jornadas con otros colegios, proyección de vídeos, trabajo con otros materiales...).

En el caso de que hubiese algún participante con **necesidades especiales o una lesión**, se tomarían las medidas oportunas siempre que sea posible para que alcancen los objetivos propuestos. Se adaptaría dicha programación a las características individuales del participante, a través de refuerzo y la ampliación de ejercicios, en el caso de que fuera necesario.

Para la mayoría de las actividades deportivas, se contempla la posibilidad de participar en los **Juegos Escolares de Aragón, ligas sociales de promoción, encuentros interescolares, etc.** dando la oportunidad de relacionarse con otros niños de la misma edad que comparten sus mismos gustos y afinidades.

Ciencia Aventura (Primaria)



En colaboración con **Academia de Inventores** ¡Llega **Cienciaventura** a tu cole! Una actividad semanal pensada para que niños y niñas descubran el lado más divertido y sorprendente de la ciencia. Durante una hora a la semana, nos convertiremos en exploradores y exploradoras científicas: haremos experimentos alucinantes, construiremos artilugios increíbles y entenderemos cómo funciona el mundo que nos rodea... ¡todo a través del juego, la curiosidad y la acción!

Cada sesión es una nueva aventura llena de preguntas, pruebas, descubrimientos y mucha emoción. Porque en Cienciaventura, la ciencia no se estudia: se vive, se toca y se disfruta.

¿Preparado para experimentar, pensar y pasarlo en grande? ¡Te esperamos en la próxima misión científica!



OBJETIVOS:

- Despertar la curiosidad científica y el interés por el conocimiento.
- Fomentar la observación y el análisis de fenómenos científicos a través de actividades prácticas y experimentales.
- Desarrollar habilidades científicas, como el método científico, la formulación de hipótesis, el diseño de experimentos y la interpretación de resultados.
- Promover el pensamiento crítico y la resolución de problemas a través de la aplicación de conocimientos científicos en situaciones cotidianas.
- Inculcar valores como la responsabilidad, la colaboración, la honestidad y el respeto en el trabajo científico.
- Ampliar el conocimiento de los conceptos científicos básicos relacionados con la física, la química, la biología y otras áreas de la ciencia.
- Mejorar la comprensión de la importancia de la ciencia en la vida cotidiana y su papel en el desarrollo de la sociedad.
- Desarrollar habilidades de comunicación científica, como la capacidad de presentar y explicar resultados de experimentos de manera clara y concisa.
- Desarrollar el pensamiento creativo y la capacidad de innovación a través de la exploración y la experimentación científica.
- Fomentar el interés por las carreras científicas y tecnológicas, y el conocimiento de las oportunidades educativas y laborales en estas áreas.

CONTENIDOS:

- Observación: a través de los sentidos para conocer, objetos, utensilios, materiales. Con el fin de adquirir información relevante.
- Realización de experimentos: Para la comprensión de hechos científicos es necesaria una experimentación de los participantes para averiguar qué es necesario
- Medida: Consiste estimar medidas, utilizando siempre medidas conocidas por los niños (peso, altura...) y con elementos de comparación conocidos. Pesa más que... pesa menos que...
- Recogida y representación de datos: exponer lo que ha sucedido. (Diario de laboratorio).
- Destrezas y habilidades motrices finas: Utilizar instrumentos. Manipular materiales.
- Adquisición de hábitos de higiene, colaboración en las tareas, cuidado y limpieza...

- Actitudes científicas e investigadoras: Curiosidad con el deseo de conocer, saber y comprender, creatividad encontrando soluciones ante un problema (pensamiento divergente) y confianza en sí mismos.
- Actitud cooperativa: tener en cuenta a los otros, tanto en lo que se refiere al pensamiento (comunicación) como a la acción (trabajo en equipo).
- El sistema solar: Conocer los planetas que conforman el sistema solar, sus características y su relación con el sol.
- Los estados de la materia: Comprender los diferentes estados de la materia (sólido, líquido y gas) y cómo cambian de uno a otro.
- La energía: Aprender sobre los diferentes tipos de energía (mecánica, térmica, eléctrica) y cómo se transforman.
- El cuerpo humano: Conocer la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, incluyendo el sistema circulatorio, respiratorio, nervioso, etc.
- La electricidad: Aprender sobre los conceptos básicos de la energía electrizante.
- Los materiales y sus propiedades: Aprender sobre las diferentes propiedades de los materiales, como su dureza, resistencia, densidad, etc.
- La ciencia y la tecnología: Aprender sobre cómo la ciencia y la tecnología se relacionan y cómo se utilizan en la vida cotidiana.

METODOLOGÍA

La metodología a seguir será siempre activa, a través de la presentación y explicación del experimento a realizar, qué materiales vamos a utilizar y la importancia de su uso. Reparto de material en el vaso o recipiente y, a través del descubrimiento guiado, realización del experimento por parejas o grupos para el trabajo cooperativo.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

No es necesario nada específico.

Diverbaile – Bailes Modernos (Infantil y Primaria)



Las actividades de **Diverbaile y Bailes Modernos** tienen como objetivo acercar el mundo del baile a niños y niñas desde una perspectiva lúdica, expresiva y activa. A través de la música, el movimiento y el trabajo en grupo, se fomenta el desarrollo físico, social, emocional y creativo del alumnado. El baile se convierte en un canal para potenciar la coordinación, la autoestima y la expresión corporal, siempre dentro de un entorno positivo y gamificado que motiva el esfuerzo, el aprendizaje progresivo y la cooperación.



OBJETIVOS:

DIVERBAILE (Infantil)

- Conocer el propio cuerpo mediante movimientos básicos y coordinados.
- Fomentar hábitos saludables y el gusto por la actividad física.
- Desarrollar habilidades motrices a través del juego y la música.
- Mejorar la socialización y el respeto a normas básicas de convivencia.
- Favorecer la expresión emocional mediante el movimiento.
- Estimular la creatividad, la ilusión y el disfrute compartido del baile.
- Potenciar la atención y la escucha activa a través de dinámicas musicales.
- Introducir la gamificación como motivación para el progreso personal y grupal.

BAILES MODERNOS (Primaria)

- Mejorar la coordinación general, el ritmo y la conciencia corporal.
- Desarrollar cualidades físicas básicas (fuerza, flexibilidad, resistencia) según edad.
- Aumentar autoestima y seguridad en uno mismo a través de la expresión artística.
- Aprender coreografías sencillas y memorizar secuencias de movimiento.
- Comprender el valor del esfuerzo, la constancia y el trabajo en equipo.
- Estimular la creatividad, la improvisación y la autonomía expresiva.
- Fomentar respeto, autocontrol y aceptación del grupo como espacio compartido.
- Potenciar aprendizaje mediante dinámicas de gamificación: retos, insignias...

CONTENIDOS:

DIVERBAILE (Infantil):

- Juegos musicales con movimiento libre y guiado.
- Calentamientos en forma de juego.
- Coordinación cuerpo-música mediante canciones infantiles y actuales.
- Actividades de orientación espacial y lateralidad.
- Trabajo en grupo: bailes por parejas, espejo, filas y círculos.
- Cuentos motores y coreografías sencillas.
- Flexibilidad básica y equilibrio mediante dinámicas lúdicas.
- Normas básicas de participación, respeto y cooperación.
- Actividades especiales: Halloween, Navidad, Carnaval, etc.
- Estiramientos guiados y rutinas de vuelta a la calma.

BAILES MODERNOS (Primaria):

- Calentamientos activos y trabajo de movilidad articular.
- Coreografías adaptadas con música actual y estilos variados (hip hop, pop, merengue, etc.).
- Pasos básicos de distintos estilos: hip hop, cumbia, salsa.
- Juegos musicales y retos de ritmo y coordinación.
- Trabajo de lateralidad, giros y cambios de sentido.
- Expresión escénica: confianza, presencia corporal y empatía.
- Presentaciones en grupo como práctica de exposición artística.
- Actividades gamificadas: puntos, insignias, bailes desbloqueables.
- Actividades especiales: sesiones temáticas, exhibición de final de curso.
- Estiramientos y conciencia corporal para el cierre de sesión.

METODOLOGÍA:

- Activa, lúdica y participativa, basada en el aprendizaje a través del movimiento, el juego y la experimentación.
- Gamificación como estrategia clave: uso de retos, insignias, niveles de dificultad y recompensas simbólicas para aumentar la motivación y el compromiso.
- En Infantil, se prioriza la exploración libre del movimiento, la psicomotricidad y la interacción afectiva con el entorno musical.
- En Primaria, se incorpora una progresión estructurada con coreografías más elaboradas, trabajo técnico básico y actividades grupales.
- Atención a la diversidad de ritmos de aprendizaje, ofreciendo opciones de participación que refuercen la autoestima y el trabajo en equipo.
- Dinámicas cooperativas: bailes espejo, por parejas, grupos o pequeños escenarios donde compartir con los demás es parte del aprendizaje.
- Cada sesión sigue una estructura estable: bienvenida, calentamiento, primer baile, descanso, juego, segundo baile, exposición voluntaria, estiramientos y cierre.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Se recomienda ropa cómoda y calzado adecuado para actividad física.

DiverKarate - Karate (Infantil y Primaria)



Las actividades de **Diverkarate** y **Karate** se desarrollan como parte del programa de actividades extraescolares para Infantil y Primaria. En ambas etapas se trabajan contenidos técnicos, motrices, sociales y filosóficos adaptados al nivel evolutivo del alumnado. Esta programación busca desarrollar, a través del karate, un enfoque integral del desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del alumnado. Aprovechando el atractivo de las artes marciales y su fuerte componente filosófico, se facilita un entorno estructurado y motivador que fomente valores como el respeto, el autocontrol, la responsabilidad y la cooperación.

La planificación está secuenciada en unidades didácticas mensuales, con progresión metodológica y refuerzos constantes tanto en el plano técnico como actitudinal. Se incluyen contenidos adaptados a cada etapa educativa, manteniendo una coherencia metodológica común.



OBJETIVOS (Infantil)

- Introducir el karate desde el juego simbólico.
- Mejorar coordinación, equilibrio y lateralidad.
- Fomentar la atención y el respeto mediante rutinas.
- Desarrollar hábitos de autocontrol y gestión emocional.
- Aprender a través de dinámicas cooperativas y repetitivas.
- Desarrollar la psicomotricidad fina y gruesa mediante retos accesibles.
- Incorporar progresivamente normas del dojo como contexto simbólico de autocuidado y respeto.
- Reconocer emociones en sí mismos y en otros a través del juego corporal.
- Participar activamente en propuestas de movimiento, relajación y expresión oral a través del cuerpo.

OBJETIVOS (Primaria):

- Adquirir fundamentos técnicos básicos del karate.
- Mejorar condición física general mediante ejercicios y juegos.
- Introducir el trabajo técnico de kata, kihon y kumite.
- Estimular la disciplina, el esfuerzo y la constancia.
- Fomentar el trabajo cooperativo y el respeto a las normas.
- Interiorizar los principios filosóficos del karate (ikken hissatsu, mizu no kokoro, etc.) desde una perspectiva aplicada.
- Conocer la estructura básica de kata y comenzar a realizarla con sentido técnico y simbólico.
- Aplicar las técnicas aprendidas en contextos de prekumite o combate simulado con control.
- Establecer metas personales dentro de un proceso de automejora continuo.

CONTENIDOS (Infantil):

- Posiciones básicas: guardia, pasos, equilibrio.
- Técnicas de brazo y pierna adaptadas.
- Juegos de orientación, reacción y desplazamiento.
- Dinámicas de grupo: parejas, circuitos, relevos.
- Principios básicos del karate (respeto, calma, energía).

- Técnicas básicas adaptadas con apoyo visual y verbal: tsuki, geri, uke.
- Posturas convertidas en imágenes: sumo, jinete, gato, pirata, rana, oso, montaña.
- Cuentos motores, juegos de roles y expresión a través del movimiento.
- Actividades de relajación, respiración y gestión emocional.

CONTENIDOS (Primaria):

- Posiciones: zenkutsudachi, shiko dachi, neko así dachi, etc.
- Técnicas de brazo: tsuki, uchi, uraken.
- Técnicas de pierna: mae geri, mawashi geri, yoko geri.
- Defensas: uke, shuto uke, osae uke, etc.
- Kata básicos: Pinan Shodan, Sandan.
- Kumite: trabajo de reacción, distancia, control.
- Trabajo de propiocepción y desplazamientos con obstáculos.
- Desarrollo de kata mediante estructura por bloques y vivencia combativa.
- Introducción a bunkai: interpretación del kata y su aplicación en pareja.
- Kumite: técnicas por parejas, reacción, anticipación, control.
- Repaso continuo del vocabulario japonés y su simbolismo técnico y ético.

METODOLOGÍA:

- Aprendizaje activo basado en el juego.
- Rutinas de clase con saludo, juego, técnica y vuelta a la calma.
- Evaluación continua a través de observación y retroalimentación.
- Motivación con insignias, puntos y rayas.
- Trabajo cooperativo y emocional (asamblea de sabios).
- Infantil se apoya en el juego simbólico, el refuerzo visual, la repetición y el acompañamiento cercano.
- Primaria incorpora el trabajo en circuitos, el role-playing técnico, el trabajo por parejas y los combates simulados.
- Las asambleas de sabios karatekas cierran cada sesión permitiendo compartir aprendizajes, impresiones y fomentar la expresión oral.
- Se fomenta la autoevaluación desde etapas tempranas mediante preguntas guiadas, insignias y retroalimentación positiva.
- Refuerzo visual: pegatinas, insignias, rayas en cinturón.

- El sistema de rayas se aplica semanalmente y refuerza tanto aptitudes (técnica) como actitudes (comportamiento, esfuerzo, cooperación).
- Las exhibiciones finales incluyen demostraciones de kata, habilidades técnicas y elementos cooperativos entre ambos niveles.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

En el caso de alumnado de Primaria, karategi completo y cinturón... Para pequeños de Infantil usuarios de comedor, la chaquetilla del karategi y cinturón en una bolsa, en el caso de los que vengan de casa karategi completo ya cambiados. En su defecto en fases iniciales pueden traer ropa deportiva cómoda.

DiverPatinaje y Patinaje (Infantil y Primaria)



El **Diverpatinaje y Patinaje** es una introducción al deporte del patinaje que consiste en deslizarse sobre una superficie regular mediante unos patines colocados en los pies.

El objetivo principal de esta actividad es que los participantes de etapas iniciales adquieran las técnicas básicas y de seguridad para practicar esta divertida disciplina asimilando y adquiriendo los fundamentos básicos del deporte como deslizarse, ponerse y quitarse de manera autónoma los patines y protecciones, caer y levantarse.... Para el participante existe una mejora sustancial de la motricidad general y desarrollo de sus habilidades motrices específicas además de mejorar su técnica individual.

Los participantes, a partir de primaria, una vez hayan adquirido las técnicas básicas y de seguridad, pueden practicar esta divertida disciplina asimilando y adquiriendo los fundamentos más avanzados del deporte como los saltos, giros, velocidad....



OBJETIVOS (Infantil)

- Familiarizarse con el material (patines y protecciones).
- Superar el miedo al movimiento en patines.
- Iniciar desarrollo capacidades perceptivo-motrices: equilibrio, coordinación, esquema corporal.
- Favorecer la autonomía en acciones sencillas como ponerse/quitar patines con ayuda.
- Fomentar el juego y la creatividad en el desplazamiento sobre ruedas.
- Adquirir confianza para caer y levantarse sin riesgo.
- Potenciar la socialización y convivencia en la práctica grupal.

OBJETIVOS (Primaria)

- Adquirir máxima autonomía en el uso del material.
- Dominar las técnicas básicas y de seguridad en el patinaje.
- Mejorar habilidades motrices específicas: equilibrio dinámico, coordinación y velocidad.
- Desarrollar la capacidad de controlar el cuerpo en diferentes situaciones motrices (saltos, giros, frenadas).
- Experimentar y gestionar emociones nuevas como vértigo o inseguridad.
- Introducir fundamentos técnicos avanzados del patinaje y deportes relacionados.
- Fomentar el trabajo en equipo mediante actividades grupales (coreos o deportes).

CONTENIDOS (Infantil)

- Juegos de grupo para favorecer la interrelación y convivencia.
- Familiarización con el equipo (ponerse/quitar patines y protecciones con ayuda).
- Postura básica de equilibrio.
- Primeros pasos sobre ruedas.
- Caídas controladas y forma segura de levantarse.
- Ejercicios básicos de equilibrio (ambos pies y uno solo).
- Desplazamiento en línea recta y giros suaves.
- Introducción lúdica a las direcciones: adelante/atrás.
- Actividades con música y ritmos (movimiento libre).
- Preparación de una pequeña coreografía para exhibición.

CONTENIDOS (Primaria)

- Colocación autónoma de patines y protecciones.
- Postura correcta de equilibrio en movimiento.
- Desplazamiento hacia adelante y hacia atrás.
- Giros y curvas (tijera, cruzado).
- Técnicas de frenado sin taco (águila, en jarra, en cuña, derrape).
- Saltos simples, equilibrio sobre un pie (ángel, ánfora...).
- Patinaje de velocidad (salidas, desplazamiento rápido, curvas).
- Introducción al patinaje agresivo (escaleras, rampas).
- Iniciación a deportes sobre patines: hockey, juegos en equipo.
- Preparación y ejecución de coreografía grupal para exhibición.

METODOLOGÍA:

La estructura básica de una sesión sería la siguiente:

- Colocación de patines y protecciones.
- Breve calentamiento en movimiento.
- Parte teórica práctica (explicación del ejercicio que se vaya a realizar en la sesión).
- Juegos relacionados con el ejercicio que acabamos de aprender.
- Juego de vuelta a la calma.
- Recogida de patines y protecciones.

Se establece un sistema de aprendizaje basado en la educación a través del deporte. Nos encontramos frente a un **método global** basado en el procedimiento, donde se requiere la **participación activa** del participante. En todo momento se tratará de potenciar un **aprendizaje significativo**, para el cual es necesario explicar con claridad y las veces que sea necesario. Se partirá del **nivel previo de cada participante**, para lo cual será necesario adaptar cada medio a la situación y el participante. Se ofrecerá un **ambiente rico y variado**, que proporcione una mayor participación donde el **aspecto lúdico recreativo** va a estar siempre presente en la programación y metodología llevada a cabo.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Se necesitarán patines de línea o cuatro ruedas así como casco y protecciones debidamente marcadas.

DiverSport (Infantil)



La intención y principal objetivo del **Diversport** o **Multideporte Infantil** es mejorar las cualidades físicas básicas así como la psicomotricidad de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento a través del trabajo mediante formas jugadas de diferentes deportes.

Los participantes, distribuidos en grupos de nivel, se familiarizarán y trabajarán con su cuerpo y con materiales, descubriendo sus posibilidades a través de la introducción de técnicas básicas como la conducción, el pase o el tiro para, posteriormente en etapas de primaria, desarrollar los diferentes elementos normativos, técnicos y tácticos deportivos.



OBJETIVOS:

- Desarrollar el autocontrol, mediante el respeto al profesor y a los compañeros.
- Mejorar la socialización entre los participantes.
- Comprender la importancia del compañero como necesario para nuestra mejora a través del trabajo en grupo.
- Aprender a trabajar en equipo, a cooperar.
- Aceptar normas y pautas de comportamiento dentro de una actividad.
- Desarrollar sus aptitudes y actitudes.
- Trabajar las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad y flexibilidad), a través de formas jugadas, como medio de mejora psico-física global.
- Generar ilusión y emoción en ellos aprendiendo cosas nuevas.
- Inculcar que el esfuerzo, constancia, y trabajo es importante para la mejora.
- Utilizar sus capacidades físicas básicas, destrezas motrices, su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.

CONTENIDOS:

- Coordinación general, óculo-manual y óculo-pédica.
- Equilibrios: Educación postural, desplazamientos en equilibrio, sobre bloques, líneas, bancos, variando dificultad. A un pie, con ojos cerrados, andando sobre una línea.
- Trabajo de desplazamientos, cambios de dirección y de ritmo.
- Trabajo de expresión corporal.
- Saltos: con un pie, dos, desde el suelo, en altura. Con carrera y sin carrera, etc.
- Ejercitación de la caída: Apoyos a uno y dos pies, rodar.
- Circuitos con obstáculos.
- Giros: rodar como un tronco, girar sobre un pie...
- Lanzamientos y recepciones de objetos. Juegos pre deportivos y lúdicos.
- Iniciación del aprendizaje de los gestos técnicos de cada deporte.
- Conciencia de las fases del juego en cada deporte.
- Juegos específicos técnicos, individuales y en grupo.
- Trabajo actitudinal y de hábitos.

- Vestuario: hábitos de higiene, comportamiento y trato con los compañeros.

METODOLOGÍA:

- Planificación: se debe establecer un plan para la actividad que incluya los objetivos a alcanzar, los contenidos a enseñar, la duración de la actividad y las fechas de las sesiones.
- Organización: se deben preparar los recursos necesarios para la actividad, incluyendo el espacio de entrenamiento y cualquier material que se requiera.
- Calentamiento: se deben realizar juegos de calentamiento previos al entrenamiento para prepararlos para la actividad.
- Juegos recreativos: se deben realizar ejercicios divertidos y adaptados para fomentar el aprendizaje de habilidades motoras básicas (correr, saltar, girar y lanzar).
- Ejercicios técnicos: se deben realizar ejercicios de técnica individual para mejorar las habilidades básicas de dicho deporte.
- Juegos lúdicos: hay que realizar ejercicios divertidos de cada uno de los deportes para que los niños quieran seguir disfrutando del deporte cuando crezcan.
- Feedback y motivación: es importante proporcionar a los niños y niñas retroalimentación constante sobre su desempeño y motivarlos para mejorar continuamente, reconociendo su esfuerzo y sus logros.
- Reforzamiento: se debe reconocer los logros de los niños y reforzar positivamente su progreso y esfuerzo.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Ropa y calzado deportivo cómodos.

Gimnasia Rítmica (Infantil y Primaria)



La **Gimnasia Rítmica** es una actividad gimnástica basada en el control del cuerpo a través de movimientos coordinados al ritmo de la música y con la posibilidad de combinar diferentes implementos como el aro, las mazas, las cintas y la pelota. Es una disciplina que requiere concentración y capacidad de esfuerzo. En la etapa de educación infantil encontramos una gimnasia adaptada a los más pequeños buscando una correcta alineación postural así como la base de trabajo para etapas posteriores de primaria.



OBJETIVOS (Infantil a 2º Primaria):

- Descubrir y tomar conciencia del propio cuerpo a través del movimiento.
- Iniciar el conocimiento del esquema corporal de forma global y segmentaria.
- Estimular la coordinación global (dinámica y estática) y el equilibrio.
- Mejorar la lateralidad y la orientación espacial básica (arriba/abajo, delante/detrás, izquierda/derecha).
- Explorar el movimiento libre y dirigido en diferentes niveles y direcciones.
- Iniciarse en el uso de pequeños aparatos (cinta, pelota, aro) de forma lúdica.
- Estimular la escucha activa a través de la música y el ritmo.
- Potenciar la expresión corporal como forma de comunicación no verbal.
- Desarrollar la imaginación mediante juegos y coreografías sencillas.
- Fomentar el disfrute por la actividad física en un ambiente afectivo y seguro.
- Promover actitudes de respeto, cooperación y juego limpio.

OBJETIVOS (3º a 6º Primaria):

- Afianzar el conocimiento del esquema corporal y mejorar el control postural.
- Mejorar las capacidades físicas básicas: fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación.
- Perfeccionar la coordinación viso-motriz y el equilibrio dinámico.
- Aprender y ejecutar técnicas básicas con aparatos (cuerda, pelota, aro, cinta, mazas).
- Desarrollar secuencias rítmicas con fluidez, precisión y expresividad.
- Favorecer la autonomía en la preparación física y el uso de materiales.
- Comprender y aplicar los elementos técnicos básicos de la gimnasia rítmica.
- Iniciar el trabajo en grupo a través de montajes colectivos o dúos.
- Desarrollar la sensibilidad musical y el uso del ritmo en los movimientos.
- Promover la constancia, el esfuerzo personal y la autoexigencia positiva.
- Estimular la creatividad mediante la composición de pequeñas coreografías.
- Fomentar el trabajo cooperativo y el respeto por las normas y el grupo.
- Valorar la estética del movimiento como forma de expresión artística.

CONTENIDOS:

GRUPO DE INICIACIÓN infantil hasta 2º Primaria

- Iniciar a las niñas a este deporte a través de juegos y ejercicios dinámicos, de forma que aprendan mientras conocen su cuerpo y disfrutan de sus habilidades psicomotrices.
- Adquirir progresivamente hábitos de quitar y ponerse la equipación de gimnasia. Intentando que adquieran poco a poco, la mayor autonomía posible.
- Realizar las formaciones básicas de la gimnasia rítmica (fila, círculo, diagonal...)
- A final de curso serán capaces de realizar una coreografía grupal, guiada por la entrenadora.
- Trabajar la lateralidad para evitar confusiones entre la derecha y la izquierda.
- Conocer el esquema corporal.
- Aprender los aspectos fundamentales de la gimnasia rítmica.
- Realizar colaboraciones y elementos con más de dos gimnastas.
- Potenciar la importancia del calentamiento antes de empezar la actividad.
- A final de curso, serán capaces de realizar una coreografía grupal.

GRUPO desde 3º de primaria

- Incorporar progresivamente, elementos de mayor dificultad a nuestros montajes.
- Aprender acrobacias sencillas.
- Trabajar con mayor precisión los grupos corporales de la gimnasia, como son los saltos (mejorar la altura y la amplitud), los giros, flexibilidad y mejorar los equilibrios con diferentes partes del cuerpo.
- Potenciar la importancia de saber perder y ganar, a través de distintos juegos, donde utilizaremos ejercicios y posturas de gimnasia rítmica.
- Calentamiento con un nivel de dificultad con un aumento progresivo.
- A final de curso, serán capaces de realizar tanto coreografías grupales como individuales.

METODOLOGÍA:

La programación anual se divide en dos grandes bloques que responden a una progresión pedagógica adaptada al ritmo del grupo y a las características del alumnado. El objetivo es que cada gimnasta evolucione a nivel físico, técnico y artístico, disfrutando del proceso y desarrollando habilidades corporales y sociales.

Primer cuatrimestre – Iniciación y conocimiento del grupo

- Durante esta etapa inicial, se trabaja el conocimiento mutuo entre las gimnastas y la entrenadora, y se introducen los fundamentos básicos de la gimnasia rítmica:
- Juegos y dinámicas para favorecer la cohesión de grupo y conocimiento del deporte.
- Iniciación al calentamiento global y específico a través de rutinas básicas.
- Ejercicios rítmicos sencillos acompañados de música para trabajar coordinación y expresión.
- Observación inicial aptitudes individuales (flexibilidad, ritmo, actitud, coordinación).
- Primeros montajes grupales de baile de cara a galas y exhibiciones.

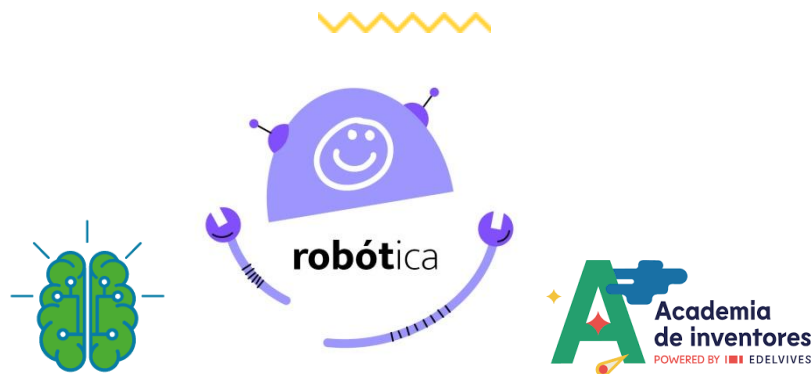
Segundo cuatrimestre – Desarrollo técnico y montaje final

- Se profundiza en aspectos técnicos, artísticos y memorización coreográfica:
- Trabajo específico de elasticidad y desplazamientos.
- Iniciación a las acrobacias básicas y, si corresponde por edad, al uso de aparatos (cuerda, aro, pelota, etc.).
- Desarrollo y perfeccionamiento de los montajes coreográficos, fomentando la memoria, el ritmo y la expresión.
- Preparación de la exhibición final, como muestra del trabajo realizado a lo largo del curso.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Zapatillas de media punta y leggins o pantalones elásticos para los entrenamientos.

Legorobótica – Robótica (Primaria)



En colaboración con **Cromdeveloper** y **Academia de Inventores**, los participantes de las **actividades tecnológicas** que se proponen pueden mejorar sus competencias en ofimática, aprender a crear sus propios juegos de ordenador de manera sencilla a través de programación en Scratch, mBlock code.org, adentrarse en la electrónica de Arduino, fabricar pequeños “artilugios” electromecánicos, trabajar el modelado e impresión 3D.

Cada reto o proyecto que se les plantea a los participantes en la clase, presenta una divertida oportunidad de aprendizaje de STEM (Ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas). Detrás de todo esto está la necesidad de jugar, de aprender y de trabajar en equipo. Y de que los niños y niñas de hoy, no sean en el futuro meros usuarios de la tecnología, sino que puedan ser creadores de la misma.



OBJETIVOS:

- Aprender Conceptos de Programación Básica
- Adquirir conocimientos de Electrónica Básica
- Aprender la importancia del trabajo en equipo
- Aprender haciendo

CONTENIDOS:

Hasta 4º Primaria:

Durante la primera parte del curso comenzaremos a trabajar con la herramienta de Scratch, con la que comenzaremos a crear nuestros primeros Videojuegos, para poder ir adquiriendo poco a poco los conocimientos básicos sobre programación, creación de sprites y personajes, variables, bucles... También usaremos herramientas como Piskel para aprender a hacer personajes animados, a través de Píxeles. Dedicaremos un día a que los participantes y alumnas conozcan la herramienta de Code.org, donde descubriremos distintos juegos, que nos ayudarán a programar de una manera distinta. Durante la segunda parte del curso trabajaremos tanto con Lego, para aprender a montar distintos robots con la tecnología de Lego, así como también con Arduino, ir conociendo distintos sensores, leds, resistencias, protoboards... También veremos distintos programas de modelado 3D para que los participantes y alumnas aprendan a modelar en 3 dimensiones.

A partir de 5º Primaria:

Durante la primera parte del curso se afianzan contenidos ya trabajados en cursos anteriores a nivel curricular o en la propia extraescolar (programación básica Scratch, modelado, Piskel, etc). A partir de la segunda evaluación parte del curso trabajaremos con Arduino, para ir conociendo distintos sensores, leds, resistencias, protoboards... También veremos distintos programas de modelado 3D para que los participantes y alumnas aprendan a modelar en 3 dimensiones. A lo largo de la tercera y última evaluación, los participantes desarrollarán sus propios proyectos, ya bien sea videojuego o MicroRobot. Siempre bajo la supervisión del profesor de la actividad, pero ya es trabajo personal de cada grupo de trabajo.

METODOLOGÍA:

Durante las clases, el profesor de la actividad explica paso a paso las instrucciones que hay que realizar para poder realizar con éxito tanto el videojuego como el robot que toque ese día. Al final de la clase, siempre tendrán un momento lúdico, en el que disfrutar de la programación realizada a lo largo de la hora de clase.

A lo largo de las actividades se lleva cabo una progresión personal de cada participante, adecuando el nivel de los ejercicios propuestos para cada edad siempre motivados a través de retos y desafíos. Detrás de todas estas actividades está la necesidad de jugar, de aprender y de trabajar en equipo. La dinámica seguida en clase está enfocada a trabajar por parejas o tríos, ya que creemos que la colaboración entre ellos es fundamental, aprenden a compartir su tiempo, sus conocimientos, sus ideas, y aportan valor al proyecto que van realizando.

MATERIAL ESPECÍFICO:

Para poder facilitar el desarrollo de las actividades, los participantes necesitan poder guardar diariamente todo su trabajo en un dispositivo USB. No es necesario que tenga mucha capacidad ni que esté vacío, de esta manera os podrán enseñar día a día lo trabajado en la actividad.

