

LudicSPORT

EDUCACIÓN EMOCIONAL DEPORTIVA



Índice



1. PRESENTACIÓN LUDICOSPORT	3
2. PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES	
2.1. Actividades Estudio Dirigido	5
2.2. Actividades Musicales (Divermúsica, Piano, Guitarra, Coro)	7
2.3. Actividades Inglés (Storytelling, Ready for Cambridge y Peak English)	11
2.4. Actividades Tecnológicas (Robótica – Legorobótica – IA – Diseño)	14
2.5. Artes Plásticas	17
2.6. Atletismo	20
2.7. Baloncesto	23
2.8. Club de Lectura	27
2.9. Dibujo Manga	29
2.10. Diverbaile – Baile Moderno	31
2.11. Diverkarate - Karate	34
2.12. Diverpatinaje - Patinaje	38
2.13. Fútbol Sala	41
2.14. Gimnasia Rítmica	45
2.15. Pequedeporte	49
2.16. Teatro Broadway	52

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.

Estudio Dirigido (5º y 6º Primaria / Secundaria)



técnicas estudio

Estudio Dirigido es una actividad orientada a acompañar y reforzar el trabajo académico del alumnado fuera del horario lectivo. Se ofrece un espacio tranquilo, estructurado y con supervisión docente para que los estudiantes puedan avanzar en sus tareas, preparar exámenes y resolver dudas de forma personalizada. Está dirigida al alumnado de 5º y 6º de Primaria y también a estudiantes de Secundaria, con dinámicas adaptadas a cada etapa educativa.



OBJETIVOS:

5º y 6º de Primaria:

- Crear hábitos de estudio y organización personal.
- Avanzar en la realización de tareas escolares diarias.
- Comprender y repasar contenidos vistos en clase.
- Fomentar la autonomía y la responsabilidad académica.
- Aprender a planificar el tiempo de trabajo de forma eficiente.
- Potenciar la autoestima y la seguridad en el ámbito académico.

Secundaria:

- Consolidar hábitos de estudio autónomo y técnicas de organización.
- Resolver dudas académicas con el acompañamiento de un docente.
- Preparar exámenes y reforzar contenidos de materias clave.

- Desarrollar estrategias de comprensión lectora y expresión escrita.
- Aprender a priorizar y gestionar el tiempo de forma autónoma.
- Mejorar el rendimiento académico en un entorno estructurado y tranquilo.

CONTENIDOS:

5º y 6º de Primaria:

- Tareas escolares diarias (deberes, lectura, redacciones, etc.).
- Repaso de matemáticas, lengua, inglés, ciencias y otras materias.
- Introducción a técnicas básicas de estudio: subrayado, esquemas, resúmenes.
- Lectura comprensiva y organización del cuaderno.
- Refuerzo de ortografía, cálculo y expresión escrita.

Secundaria:

- Apoyo en asignaturas troncales: matemáticas, lengua, ciencias, inglés, etc.
- Aplicación de técnicas de estudio más complejas: mapas conceptuales, reglas mnemotécnicas, planificación de exámenes.
- Corrección y seguimiento de trabajos escritos y exposiciones orales.
- Apoyo en la comprensión de textos académicos y resolución de ejercicios.
- Ayuda puntual en tareas específicas según nivel y materia.

METODOLOGÍA

- Organización del tiempo: se comienza cada sesión estableciendo las tareas a realizar.
- Atención personalizada: el docente de apoyo resuelve dudas de forma individual.
- Clima de estudio: ambiente tranquilo, con normas claras de respeto y concentración.
- Seguimiento continuo: observación de hábitos de trabajo y evolución del alumnado.
- Fomento de la autonomía: se anima a los estudiantes a planificarse y corregirse con ayuda.
- Refuerzo positivo: reconocimiento del esfuerzo y logros académicos.

MATERIAL NECESARIO

Material escolar habitual del alumno/a: cuadernos, libros, estuche, agenda. No es necesario adquirir materiales específicos.

OBJETIVOS:

Storytelling (Infantil a 2º Primaria)

- Familiarizar al alumnado con el inglés a través de cuentos, canciones y juegos.
- Estimular el desarrollo cognitivo, social y emocional mediante la narración.
- Potenciar la comprensión oral y el reconocimiento de sonidos fonéticos.
- Iniciar rutinas en inglés de forma natural y divertida.

Peak English / Inglés Lúdico (Infantil a 2º Primaria)

- Ampliar vocabulario y estructuras básicas del inglés.
- Iniciar la producción escrita y mejorar la comprensión lectora y auditiva.
- Fomentar la comunicación oral en situaciones cotidianas.
- Crear bases sólidas para el uso práctico del idioma y futuras certificaciones.

Ready for Cambridge (3º a 6º Primaria / ESO)

- Consolidar las competencias lingüísticas requeridas en los exámenes Cambridge.
- Utilizar el inglés de forma efectiva en contextos reales.
- Familiarizarse formato examen (reading, writing, listening, speaking).
- Aumentar la seguridad y motivación del alumnado en el uso del idioma.

CONTENIDOS:

Storytelling

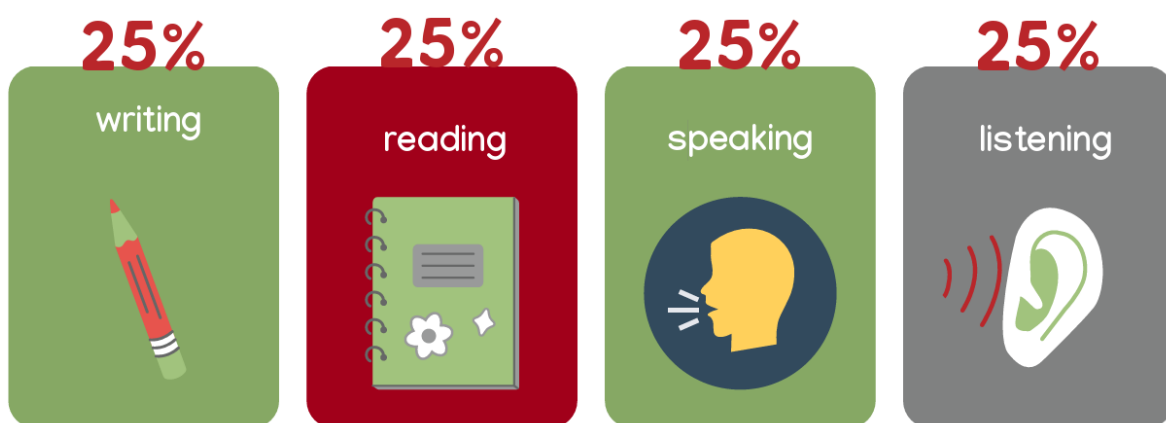
- Fonética inglesa con el método Jolly Phonics.
- Cuentos interactivos adaptados al nivel.
- Canciones, juegos motores y manualidades.
- Vocabulario temático y expresiones básicas.
- Rutinas en inglés y expresión emocional.

Peak English / Inglés Lúdico

- Comprensión y expresión oral y escrita.
- Gramática básica a través de juegos y actividades.
- Lectura comprensiva y redacción de frases y textos sencillos.
- Dinámicas de grupo para fomentar la interacción oral.
- Uso de materiales adaptados al nivel del grupo.

Ready for Cambridge

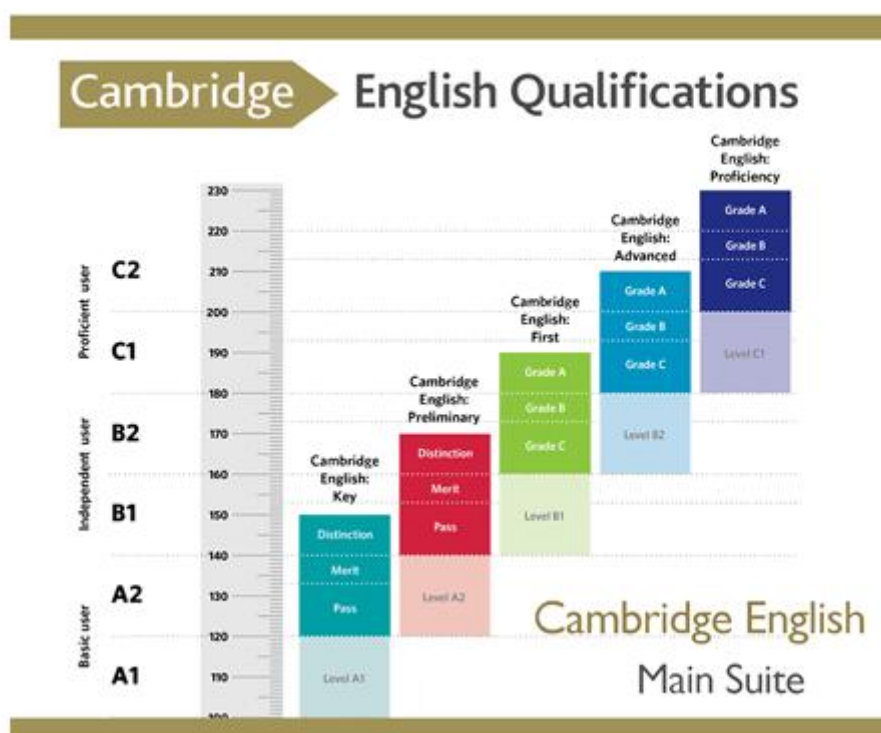
- Práctica específica para los exámenes oficiales: Starters, Movers, Flyers (Primaria), Key (A2), Preliminary (B1), First (B2), Advanced (C1) (ESO y Bachillerato).
- Actividades enfocadas al desarrollo equilibrado de las cuatro competencias lingüísticas (25% cada una).
- Simulacros de examen, correcciones y asesoramiento personalizado.
- Explicación del vocabulario, estructuras y estrategias para cada prueba.



METODOLOGÍA

- Enfoque comunicativo y por inmersión total en inglés.
- Aprendizaje activo a través de cuentos, juegos, canciones, manualidades, role-playing y trabajo por proyectos.
- Uso de materiales específicos (Jolly Phonics, recursos Cambridge).
- Trabajo cooperativo e individual para desarrollar todas las competencias.
- Evaluación continua y seguimiento del progreso del alumnado.
- En la preparación Cambridge, se realiza asesoramiento familiar sobre el nivel del alumno/a antes de la inscripción al examen.

CERTIFICACIÓN CAMBRIDGE (3º PRIMARIA a ESO)



- Grupos de preparación organizados por nivel (8 a 14 alumnos/as).
- Los exámenes se realizarán en el centro si se alcanza el mínimo de 15 candidatos/as; si no, se hará en centro examinador colaborador.
- La inscripción al examen se formaliza antes de marzo. Una vez abonada, la tasa no es reembolsable.
- Certificaciones disponibles:
- Primaria: Starters, Movers, Flyers
- Secundaria y Bachillerato:
 - A2 – Key for Schools
 - B1 – Preliminary
 - B2 – First
 - C1 – Advanced
- Estas titulaciones están reconocidas internacionalmente y ayudan al alumnado a abrir puertas en sus estudios, movilidad académica y oportunidades laborales.

MATERIAL NECESARIO

Todo el material didáctico está incluido en la actividad. En caso de Ready for Cambridge, la tasa del examen no está incluida en la cuota y será informada por Peak English una vez fijada por Cambridge.

Actividades Musicales (Infantil y Primaria)



Las **actividades musicales** de Ludicosport están diseñadas para acompañar el desarrollo integral del alumnado desde Infantil hasta Primaria, fomentando la sensibilidad artística, la expresión, la escucha activa y el disfrute de la música. A través de propuestas adaptadas por edad, se trabajan contenidos rítmicos, vocales, instrumentales y corporales con un enfoque vivencial, creativo y lúdico. La música se convierte así en una herramienta de comunicación, aprendizaje y crecimiento personal.



OBJETIVOS GENERALES:

DIVERMÚSICA (Infantil a 2º Primaria)

- Desarrollar la sensibilidad musical y artística desde edades tempranas.
- Explorar el sonido y el ritmo a través del cuerpo, la voz y pequeños instrumentos.
- Estimular la coordinación, la percepción auditiva y la psicomotricidad.
- Fomentar la atención, la creatividad y la participación activa.
- Iniciar hábitos de escucha y expresión emocional a través de la música.
- Integrar la música como parte del juego, la exploración y el lenguaje simbólico.

PIANO, GUITARRA Y CORO (Primaria)

- Iniciarse en la práctica instrumental (piano o guitarra) o vocal (coro) mediante un enfoque técnico, expresivo y progresivo.
- Familiarizarse con el lenguaje musical: ritmo, melodía, armonía y notación.
- Desarrollar habilidades de escucha activa, coordinación y expresión artística.
- Fomentar valores como la constancia, el respeto, la colaboración y la autoestima.
- Disfrutar de la música como canal de comunicación y crecimiento personal.

CONTENIDOS GENERALES:

1. DIVERMÚSICA (Infantil a 2º Primaria)

- Juegos rítmicos y corporales.
- Canciones infantiles y populares.
- Instrumentos de pequeña percusión.
- Audiciones musicales activas.
- Movimiento, baile y expresión corporal.
- Relación música-emoción (actividades de dibujo, pintura o dramatización).
- Juegos de imitación y exploración sonora.
- Iniciación a la estructura musical: comienzo, desarrollo, final.

2. PIANO Y GUITARRA (Primaria)

- Posición corporal y técnica básica del instrumento.
- Lectura de partituras y cifrado musical.
- Práctica de piezas adaptadas y canciones conocidas.
- Coordinación mano-ojo y mano-mano.

- Exploración de timbres, dinámicas y tempo.
- Improvisación inicial y reconocimiento de patrones melódicos y rítmicos.

3. CORO (Infantil y Primaria):

- Técnicas de vocalización, articulación y respiración.
- Afinación y control de la voz.
- Repertorio coral variado (infantil, moderno, cultural).
- Dinámicas rítmicas y juegos de eco o canon.
- Escucha activa y trabajo en grupo.
- Expresión vocal y corporal asociada al canto.

METODOLOGÍA:

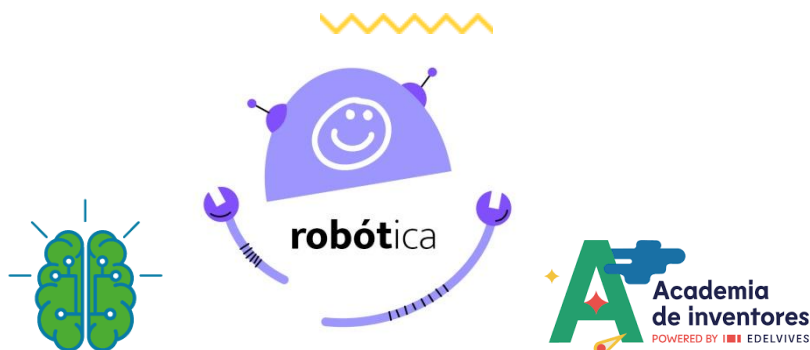
- Enfoque lúdico y experiencial, basado en el descubrimiento, la participación activa y la creatividad.
- Alternancia entre actividades dinámicas (canto, movimiento, juegos) y momentos de atención, escucha y expresión emocional.
- Trabajo en pequeño grupo con atención personalizada.
- Uso de recursos visuales, auditivos y corporales para favorecer el aprendizaje musical.
- Refuerzo positivo y progresivo que potencia la motivación y autoestima del alumnado.
- En Infantil y primeros cursos de Primaria (Divermúsica), se prioriza el juego simbólico, la repetición y la estimulación multisensorial.
- En Primaria (instrumento y coro), se introduce la técnica y la lectura musical de forma accesible, trabajando la autonomía, el oído y la práctica colaborativa.

MATERIAL NECESARIO

- Divermúsica y Coro: no es necesario adquirir material.
- Piano: no es necesario adquirir instrumento (ya se dispone del material necesario).
- Guitarra: es necesario disponer de guitarra clásica, preferiblemente de tamaño adecuado para el participante.

Legorobótico – Robótica (Primaria)

Creatividad Tecnológica – IA – Diseño con Imágenes (ESO)



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. 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.

Secundaria:

En la secundaria se da un salto de nivel. Incorporamos conceptos de inteligencia artificial, desarrollamos videojuegos con herramientas más profesionales como Godot o GDevelop, y los proyectos de robótica son más complejos, fomentando que los alumnos y alumnas sean aún más protagonistas de todo el proceso creativo y técnico. Siempre que es posible, también trabajamos la programación de apps móviles, ampliando así su visión del entorno tecnológico real.

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.

Artes Plásticas (Infantil y Primaria)



La actividad de **Artes Plásticas**, a través de talleres de manualidades, dibujo o pintura, logra desarrollar en el participante su potencial artístico, adquiriendo una mayor confianza en sí mismo, mejorando la expresividad de emociones y sentimientos, y, por supuesto, desarrollando su creatividad experimentando y jugando con el mayor número de materiales posibles.

Los talleres están diseñados para adaptarse a las diferentes edades ayudando a mejorar el funcionamiento de la clase y favoreciendo la colaboración en grupo.



OBJETIVOS:

- Conocer los materiales y los medios de expresión artística y aprender a utilizarlos adecuadamente.
- Identificar y reconocer dibujos geométricos en elementos del entorno
- Incentivar a los niños con actividades divertidas que ayuden a estimular la creatividad y el sentido crítico.
- Despertar y dinamizar la imaginación, creatividad y expresión artística.

CONTENIDOS:

Los talleres están diseñados para adaptarse a las diferentes edades de los niños ayudando a mejorar el funcionamiento de la clase y favoreciendo la colaboración en grupo.

Contenidos a trabajar para la etapa de Educación Infantil a 2º Primaria

- Aprender a coger bien el lapicero, pintura o pincel.
- Conocimiento de los diferentes colores y texturas.
- Primeros trazos.
- Dibujo libre.
- Colorear y aprender.
- Pintura de dedos.
- Pintura con pincel.

Contenidos a trabajar para la etapa de Educación 3º a 6º Primaria

- Conocimiento de las diferentes técnicas plásticas, técnicas de coloración como la acuarela o el lápiz de color.
- Dibujos de retratos de amigos, familiares, la figura humana y sus proporciones.
- Retratos, manualidades, collage, dibujar paisajes urbanos, mascotas.
- Difuminado, sombras y puntos de luz.
- Generar obras de arte con el uso de películas favoritas, ideas de libros e historias.

A lo largo del curso se pretende hacer mayor hincapié en el aprendizaje de dibujar y pintar a través de sesiones de trabajo libre, a partir de la **copia de imágenes propias o aportadas por el profesorado**. Estas sesiones podrán ser una o dos veces al mes, y se les permitirá elegir una imagen como modelo en el que fijarse para desarrollar sus habilidades tanto en el dibujo como en el manejo de distintas técnicas pictóricas.

METODOLOGÍA:

La organización de las sesiones será siempre similar, pudiendo sufrir algún cambio puntual en función de la actividad que toque desarrollar.

- Introducción del tema: Formaremos un grupo, donde se realizará un breve resumen de lo explicado en la sesión anterior y se introducirá de manera breve lo que se va a trabajar en esa sesión
- Desarrollo de la sesión teórica: Dependiendo de la sesión se trabajará un aspecto teórico diferente del arte: dibujo, pintura aguada, acuarela, esbozos, trabajo con luces y sombras, etc.
- Desarrollo de la sesión práctica: Se realizarán diferentes ejercicios dinámicos y creativos para aplicar lo expresado anteriormente.

Práctica guiada: Proporcionar instrucciones claras y concisas para que los niños realicen su propia versión del dibujo, ayudándoles en caso de ser necesario.

Práctica libre: Permitir que los niños utilicen su propia creatividad para realizar un dibujo sin restricciones específicas, alentándolos a experimentar con diferentes técnicas y materiales.

Reflexión: Al finalizar la actividad, se puede hacer una breve reflexión sobre los aprendizajes obtenidos, las técnicas y materiales utilizados, y los desafíos superados.

Exposición y discusión: Proporcionar un espacio para que los niños puedan compartir sus dibujos con los demás, y discutir en grupo las diferentes técnicas y estilos utilizados.

Estímulo y retroalimentación: Proporcionar estímulo y retroalimentación positiva a los niños, resaltando sus logros y motivándolos a seguir practicando.

Continuidad: Fomentar la continuidad en la práctica del dibujo y proporcionar recursos y materiales adicionales para que los niños puedan seguir explorando y mejorando sus habilidades.

MATERIAL ESPECÍFICO:

Se facilitará un documento informativo con material específico para cada trimestre de extraescolar, no obstante, cada semana se les comunicará el material que deben traer para el próximo día.

Atletismo (Primaria)



El **Atletismo** es un deporte base que desarrolla habilidades físicas fundamentales y mejora las capacidades motrices de forma integral. A través de juegos, ejercicios específicos y una enseñanza progresiva, se busca la adquisición de la técnica propia de las distintas disciplinas atléticas: carrera, salto y lanzamiento.

El objetivo principal de las clases es fomentar la participación activa y la mejora personal del alumnado, mediante la práctica del atletismo en un entorno educativo, motivador y cooperativo.



OBJETIVOS:

- Desarrollar la coordinación, resistencia, velocidad y fuerza a través del atletismo.
- Conocer y practicar las disciplinas básicas del atletismo: carreras, saltos y lanzamientos.
- Mejorar la técnica en las distintas pruebas, especialmente en la carrera, el salto y el lanzamiento.
- Asimilar el triple salto como disciplina de alta coordinación.
- Fomentar valores como el respeto, la superación personal, el compañerismo y el esfuerzo.
- Aprender y respetar las normas del atletismo.
- Estimular la autoconfianza y la toma de decisiones.
- Disfrutar de la actividad física en un entorno seguro y saludable.

CONTENIDOS:

1. Preparación física:

- Juegos de activación y coordinación.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas: resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad, fuerza y flexibilidad.
- Ejercicios de reacción, desplazamientos variados y circuitos motrices.

2. Técnica y táctica:

- Carrera: Salidas, ritmo, zancada y técnica de carrera.
- Saltos: Salto de longitud, triple salto y salto en estático.
- Lanzamientos: Balón medicinal, peso, jabalina (adaptada).
- Organización espacial y toma de decisiones en situaciones específicas.

3. Preparación psicológica:

- Hábitos de higiene, respeto y trato adecuado entre compañeros.
- Gestión emocional, concentración y control del esfuerzo.
- Actitud positiva frente al aprendizaje y a los retos físicos.

METODOLOGÍA:

1. Calentamiento: Juegos dinámicos, movilidad articular y ejercicios específicos que preparen el cuerpo para la actividad principal.
2. Aprendizaje técnico: Progresión desde tareas simples hacia ejercicios más complejos y específicos. Ejemplo: técnica de carrera, fases del salto, lanzamientos con diferentes materiales.
3. Juegos y circuitos: Utilización de formas jugadas para acercar las disciplinas del atletismo, con estaciones de trabajo o circuitos por niveles.
4. Trabajo individual y en grupo: Favoreciendo el aprendizaje cooperativo y el auto-descubrimiento. Actividades donde se alternen retos personales con desafíos colectivos.
5. Feedback y motivación: Se proporciona retroalimentación constante y personalizada, valorando el esfuerzo, la mejora técnica y la actitud.
6. Cierre: Estiramientos, resumen de lo trabajado, reflexión sobre el rendimiento individual y colectivo.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

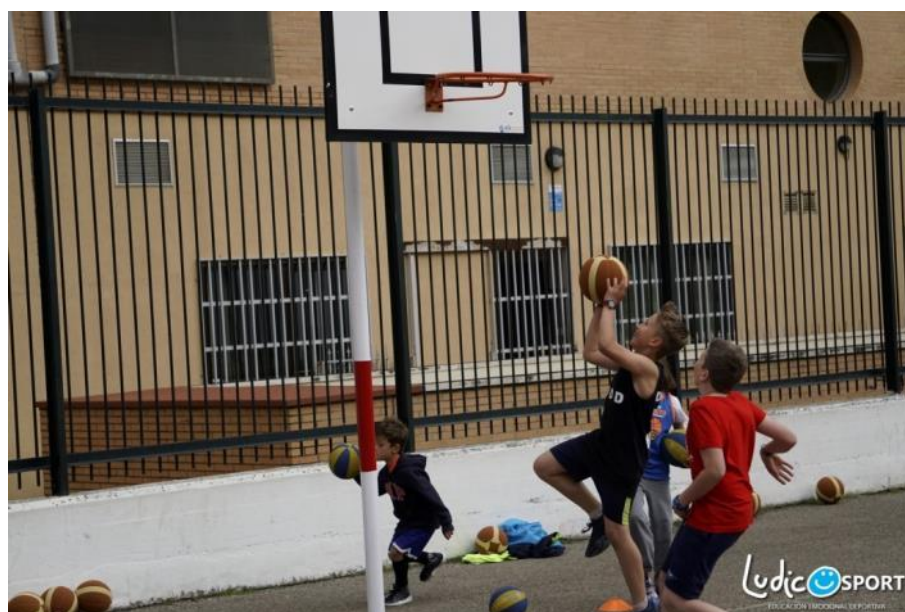
Ropa deportiva cómoda y zapatillas adecuadas para correr.

Baloncesto (Primaria y Secundaria)



El **Baloncesto** es un deporte de equipo que posee una elevada relevancia dentro del ámbito deportivo gracias a su espectacularidad y posibilidades de trabajo con niños.

La intención y principal objetivo en las clases es mejorar las cualidades físicas básicas de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento a través del trabajo mediante formas jugadas en donde las normas, las técnicas y las tácticas del baloncesto se irán adquiriendo de una forma progresiva.



OBJETIVOS:

- Aprender las reglas básicas del baloncesto.
- Desarrollar habilidades técnicas: Trabajar en el desarrollo de habilidades técnicas básicas, como el dribling, el pase, el tiro y el rebote.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo: Enseñar a los jugadores a trabajar en equipo compartiendo la pelota y realizando jugadas en conjunto para lograr los objetivos del equipo.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio: ejercicios que mejoren la coordinación y el equilibrio, lo que permite moverse con mayor agilidad y precisión.
- Aumentar la resistencia física.
- Estimular el desarrollo cognitivo y la toma de decisiones rápidas.
- Desarrollar la concentración y el enfoque en el juego.
- Desarrollar la confianza en sí mismos y en sus habilidades.
- Pasárselo bien y disfrutar con el baloncesto.

CONTENIDOS:

- Reglas del juego: El conocimiento de las reglas básicas del baloncesto es esencial para jugar y comprender el juego. Empezamos con lo básico desde pasos, dobles o campo atrás; pasando por cinco (5) segundos de saque, ocho (8) segundos para pasar de campo; hasta los contactos o faltas.
- Técnica individual: Esto incluye habilidades como el manejo del balón, los pases, los tiros, el rebote, la defensa individual y dribling.
- Estrategias de equipo: Las estrategias son esenciales en el baloncesto y deben ser diseñadas en función de la situación del juego y las fortalezas y debilidades del equipo. En este caso, quién es mejor para sacar, quién debe recibir o tomar decisiones a la hora de botar, pasar o tirar.
- Tácticas de defensa: Posicionamiento entre jugador y la canasta, brazos extendidos para poder interceptar pases y cómo y cuándo debemos robar un balón sin hacer falta.
- Tácticas de ataque: Los equipos también pueden utilizar diferentes tácticas de ataque, como el pase seguido de movimiento hacia canasta (pasar y cortar).
- Psicología deportiva: La mentalidad y la concentración son importantes en el baloncesto. Los jugadores deben ser capaces de mantener la calma bajo presión y tener una actitud positiva hacia el juego.

- Faltas: conocer las diferentes faltas que se pueden cometer durante el juego, como las personales, las técnicas y las antideportivas.
- Arbitraje: comprender el papel de los árbitros en el juego, sus señales y decisiones.
- Comunicación: la importancia de la comunicación en el equipo durante el juego, como el uso de señas y la comunicación verbal.
- Estiramientos y calentamiento: la importancia de los estiramientos y el calentamiento previo al juego para prevenir lesiones.

METODOLOGÍA:

- Calentamiento: Se realizan ejercicios de calentamiento previos al entrenamiento para prevenir lesiones y preparar a los jugadores para la actividad. En este caso, las entradas o tiros a canasta nos ayudan a que empiecen a entrar en calor de cara al entrenamiento.
- Ejercicios técnicos y tácticos: Se realizan ejercicios de técnica individual y colectiva para mejorar las habilidades básicas del baloncesto, como el manejo del balón, los pases, los tiros, el rebote y la defensa individual. Además de mejorar la comprensión de los jugadores del juego en equipo, incluyendo las estrategias de defensa y ataque. Utilizamos situaciones de partido como 3vs2 o 2vs1 donde empiezan a desarrollar la toma de decisiones, saber desmarcarse, y por otro lado, ayudar a los compañeros en defensa, defender el balón; y ambos ir a por el rebote.
- Feedback y motivación: Es importante proporcionar a las jugadoras y a los jugadores retroalimentación constante sobre su desempeño y motivarlos para mejorar continuamente. Se realiza el ejercicio varias veces haciendo pequeñas modificaciones y aplaudiendo su evolución constante en el entrenamiento.
- Juegos: Se deben incluir juegos que ayuden a aplicar las habilidades y estrategias enseñadas en la práctica como puede ser K.O., gavilán con balón, 21...
- Cierre: Se debe realizar un cierre adecuado para cada sesión de entrenamiento, incluyendo estiramientos y un resumen de lo que se ha trabajado. También se deben proporcionar instrucciones para la siguiente sesión o incluso para un partido como la hora de convocatoria, u objetivos que desees alcanzar en él.

1º y 2 Primaria

Trabajamos con diferentes metodologías desde aprendizaje cooperativo, ya que al ser un deporte de equipo necesitamos trabajar la cohesión grupal, división del trabajo...; o el aprendizaje por descubrimiento, porque a veces realizan algún movimiento de balón, tiro o técnica individual que no se le ha enseñado pero al realizarlo observan que sobre todo en las decisiones han tomado la correcta.

4º, 5º y 6º Primaria

Fundamentos técnicos: Mejora del bote, pases, tiros, dribling y movimiento defensivo inicialmente utilizamos el método tradicional, un mando directo que muestras cómo se realiza el bote, que acción motriz necesitas para realizar los pases de manera adecuada y que tipo de pase debes realizar en cada situación, como realizar el gesto técnico de tiro y cualquier tipo de dribling, y para el movimiento defensivo enseñar la posición correcta del cuerpo y cómo debes desplazarte para defender la canasta. Posteriormente mediante ejercicios y juegos aprenden de manera individual y colectiva los movimientos enseñados anteriormente. Uso de juegos pequeños y partidos: Realización de ejercicios técnicos dividiéndolos en equipos que puedan jugar 1vs1, 2vs2, 3vs3. Juegos de posesión donde aprendan a realizar los pases de manera rápida, posicionarse en el campo y cubrir los espacios. Finalmente partido, donde se ve de manera real el aprendizaje.

Secundaria

Añadiendo a la metodología aplicada en 5º y 6º de primaria, en este grupo se busca perfeccionar la posición de defensa en el campo, así como el bloqueo del rebote, las transiciones defensivas y ofensivas, el uso de amagos y penetraciones a canasta, la búsqueda del compañero liberado para realizar un tiro cómodo, el trabajo de cortes hacia la canasta sin balón y la búsqueda de puerta atrás si la presión del rival es alta.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Equipación del colegio para los partidos oficiales en caso de formarse equipo de competición de Juegos Escolares (se informará antes del comienzo de curso). Ropa y calzado deportivo cómodo para los entrenamientos.

Club de Lectura (Infantil a 2º Primaria)



Nuestro **Club de Lectura** es una propuesta educativa y lúdica destinada a introducir a los niños y niñas en el mundo de los cuentos y la literatura infantil. A través de lecturas compartidas, dramatizaciones, preguntas y dinámicas participativas, se fomenta el gusto por la lectura desde edades tempranas. Cada sesión está diseñada para ser una experiencia viva y significativa, donde leer es mucho más que mirar un libro: es imaginar, sentir, compartir y dialogar.



OBJETIVOS:

- Fomentar el gusto y la curiosidad por la lectura desde una edad temprana.
- Desarrollar la comprensión oral y la capacidad de escucha atenta.
- Estimular la imaginación, la creatividad y la expresión emocional.
- Promover el diálogo, la reflexión y el pensamiento crítico a través de los cuentos.
- Iniciar en habilidades de narración y expresión oral.
- Asociar la lectura con una experiencia positiva, divertida y compartida.
- Favorecer valores como la empatía, el respeto y la cooperación a través de las historias.

CONTENIDOS:

- Lectura de cuentos y álbumes ilustrados adecuados a la etapa.
- Temáticas variadas: emociones, amistad, igualdad, fantasía, diversidad, naturaleza...
- Actividades de diálogo y reflexión a partir de la lectura.
- Juegos de roles, expresión corporal y teatralización de escenas.
- Dinámicas de vocabulario y comprensión oral.
- Actividades creativas asociadas: dibujo, creación de finales alternativos, “mini-libros”.
- Introducción a la estructura del cuento (inicio, nudo y desenlace).

METODOLOGÍA:

- Enfoque vivencial y participativo, centrado en el alumnado como protagonista activo.
- Lecturas expresivas y dramatizadas que invitan a la participación.
- Preguntas abiertas para fomentar la reflexión, la imaginación y la conexión emocional con el cuento.
- Alternancia entre momentos de lectura, diálogo, juego simbólico y actividades artísticas.
- Adaptación al ritmo del grupo y a los intereses del alumnado.
- Clima de confianza y escucha donde cada niño/a puede expresarse libremente.

MATERIAL NECESARIO:

No es necesario adquirir material específico. (Los cuentos, fichas y materiales de apoyo están incluidos en la actividad).

Dibujo Manga (ESO)



dibujomanga



El **Dibujo Manga** es una forma de expresión artística que conecta directamente con los intereses culturales de los jóvenes. A través de esta actividad, los participantes se introducirán en el estilo de dibujo japonés, aprendiendo desde los fundamentos del rostro y el cuerpo, hasta la creación de personajes propios. Esta actividad busca fomentar la creatividad, la imaginación y la confianza artística del alumnado, mientras desarrollan sus habilidades técnicas de forma práctica.



OBJETIVOS:

- Conocer los fundamentos del estilo manga y sus diferencias con otros estilos.
- Aprender a dibujar expresiones y proporciones según el canon manga y utilización de distintas técnicas.
- Desarrollar personajes propios e introducirlos en escenas dinámicas.
- Estimular la creatividad y el pensamiento narrativo a través del diseño de historias gráficas.
- Disfrutar del dibujo como herramienta de expresión y comunicación.

CONTENIDOS:

1. Fundamentos técnicos del manga:
 - Estructura del rostro y su variedad según estilo y proporciones del cuerpo.
 - Expresiones y lenguaje corporal para transmitir emociones.
2. Creación de personajes originales.
3. Dibujo de elementos típicos del estilo japonés.
4. Técnicas artísticas aplicadas: Bocetado a lápiz, rotulación con rotuladores o bolígrafo calibrado y uso de tramas manuales o digitales.
5. Introducción a técnicas de color.
6. Perspectiva, fondos y diseño de mini-cómics.
7. Narrativa visual:
 - Cómo contar una historia en una sola imagen o a través de una secuencia de viñetas.
 - Storyboard
8. Expresión y desarrollo creativo: Crear un estilo personal.
9. Dibujo libre guiado: Reinterpretación de personajes conocidos y participación en pequeños retos creativos (rediseñar un personaje, etc.).

METODOLOGÍA:

Inicio de sesión:

- Breve explicación teórica y ejemplos visuales
- Demostración práctica: El profesor dibuja ejemplos.

Práctica guiada:

- Ejercicios pautados: "dibuja un rostro de perfil", "crea una expresión triste", etc.

Exposición y feedback:

- Revisión grupal del trabajo. Se valora la evolución, el esfuerzo y la originalidad.

Estímulo creativo: Retos mensuales o mini-proyectos.

Apoyo digital opcional: Se pueden sugerir apps gratuitas para explorar el dibujo manga digital (MediBang, ibisPaint, etc.).

MATERIAL ESPECÍFICO:

Acceso voluntario a tablet o app de dibujo. Se entregará trimestralmente una lista de materiales necesarios; semanalmente se avisará de lo específico que deben traer a clase.

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 a 2º Primaria)

- 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 (3º a 6º 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 a 2º Primaria):

- 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 (3º a 6º 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 a 2º Primaria)

- 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 (3º a 6º 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 a 2º Primaria):

- 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 (3º a 6º 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 a 2º Primaria)

- 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 (3º a 6º 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 a 2º Primaria)

- 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 (3º a 6º 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.

Fútbol Sala (Primaria)



El **Fútbol Sala** es un deporte de equipo que posee una elevada relevancia dentro del ámbito deportivo gracias a su espectacularidad y posibilidades de trabajo con niños.

La intención y principal objetivo en las clases, es mejorar las cualidades físicas básicas de los participantes dentro de un marco de educación, aprendizaje, cooperación y entretenimiento a través del trabajo mediante formas jugadas en donde las normas, las técnicas y las tácticas del fútbol se irán adquiriendo de una forma progresiva.



OBJETIVOS

- Animar a la práctica de fútbol y del fútbol sala.
- Conocer las reglas básicas de este deporte.
- Colaborar y participar activamente en las actividades propuestas y respetando las mismas.
- Integrar a los niños y niñas dentro de un grupo.
- Jugar con/sin balón.
- Jugar en equipo.
- Avanzar con el balón.
- Conservar el balón.
- Disparar a portería sin oposición.
- Desarrollar la inteligencia motriz básica.

CONTENIDOS:

Preparación física:

- Coordinación dinámica general.
- Entrenamiento de habilidades y destrezas básicas (giros, desplazamientos, saltos, lanzamientos y recepciones).
- Mejora de las capacidades físicas básicas (flexibilidad, resistencia y velocidad)
- Juegos deportivos con transferencia a situaciones reales de juego.

Preparación técnico - táctica:

- Mejora y afianzamiento de los gestos técnicos (pase, conducción, tiro...).
- Movimientos y situaciones que no requieran balón: posicionamiento, desmarques, defensa, lectura de juego.
- Ejercicios específicos técnicos, individuales y en grupo.

Preparación psicológica:

- Trabajo actitudinal y de hábitos.
- Interpretar correctamente el proceso de aprendizaje.
- Vestuario: hábitos de higiene, comportamiento y trato con los compañeros.

METODOLOGÍA:

PRIMARIA 1º Y 2º

- 1. 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.
- 2. Organización:** Se deben definir los recursos necesarios para la actividad, incluyendo el espacio de entrenamiento, los balones, los conos, las porterías y cualquier otro material que se requiera.
- 3. Calentamiento:** Se deben realizar ejercicios de calentamiento previos al entrenamiento para preparar a los niños para la actividad, en esta parte usaremos juegos, para que los niños se activen y empiecen la actividad con ganas
- 4. Juegos recreativos:** Se deben realizar juegos divertidos y adaptados a la edad de los niños para fomentar el aprendizaje de habilidades motoras básicas y para que los niños disfruten y vengan a las clases con ganas de aprender cada día más.
- 5. Ejercicios técnicos:** Se deben realizar ejercicios de técnica individual para mejorar las habilidades básicas del fútbol, como el control del balón, los pases, los tiros y las conducciones de balón.
- 6. Juegos reducidos:** Se deben realizar partidos o juegos reducidos con pequeñas porterías y en un espacio reducido, para fomentar el juego en equipo, la colaboración y el respeto hacia los compañeros.
- 7. Juegos de transición:** Se deben realizar juegos en los que los niños practiquen las transiciones de defensa a ataque y viceversa, para fomentar la comprensión del juego en equipo y la estrategia de ataque y defensa.
- 8. Feedback y motivación:** Es importante proporcionar a los niños retroalimentación constante sobre su desempeño y motivarlos para mejorar continuamente, reconociendo su esfuerzo y sus logros, para que los niños se mantengan motivados y sigan esforzándose al máximo cada día.
- 9. Reforzamiento:** Se deben reconocer los logros de los niños y reforzar positivamente su progreso y esfuerzo.

PRIMARIA 3º a 6º y Secundaria

- 1. 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.

2. Organización: Se deben definir los recursos necesarios para la actividad, incluyendo el espacio de entrenamiento, los balones, los conos, las porterías y cualquier otro material que se requiera.

3. Puesta en común: Al jugar partidos los Fines de semana es importante llevar a cabo una puesta en común del partido, para ver fallos y cosas positivas para motivar y fomentar los puntos positivos y trabajar más los aspectos que se deben mejorar

4. Calentamiento: Se deben realizar ejercicios de calentamiento previos al entrenamiento para preparar a los niños para la actividad, en esta parte usaremos juegos básicos con balón, en el que predominen pases y controles con cargas de esfuerzo leves para que los niños entren en dinámica.

5. Ejercicios técnicos: Se deben realizar ejercicios de técnica individual para mejorar las habilidades básicas del fútbol, como el control del balón, los pases, los tiros y las conducciones de balón.

6. Juegos reducidos: Se deben realizar partidos o juegos reducidos con pequeñas porterías y en un espacio reducido, para fomentar el juego en equipo, la colaboración y el respeto hacia los compañeros.

7. Juegos de transición: Se deben realizar juegos en los que los niños practiquen las transiciones de defensa a ataque y viceversa, para fomentar la comprensión del juego en equipo y la estrategia de ataque y defensa.

8. Feedback y motivación: Es importante proporcionar a los niños retroalimentación constante sobre su desempeño y motivarlos para mejorar continuamente, reconociendo su esfuerzo y sus logros, para que los niños se mantengan motivados y sigan esforzándose al máximo cada día.

9. Reforzamiento: Se deben reconocer los logros de los niños y reforzar positivamente su progreso y esfuerzo.

10. Partido: Es importante realizar partidos con frecuencia ya que los niños disfrutan y es la manera más fácil de llevar a la práctica todos los juegos y ejercicios que se hacen durante la sesión

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Equipación del colegio para los partidos oficiales en caso de formarse equipo de competición de Juegos Escolares (se informará antes del comienzo de curso). Ropa y calzado deportivo cómodo para los entrenamientos.

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.

Pequedeporte (Infantil)



La intención y principal objetivo del **Pequedeporte** 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.

Teatro - Broadway (Primaria)



En la actividad de **Teatro - Broadway** los participantes, como si de actores y actrices de musicales de Broadway se tratasen, podrán desarrollar su expresión corporal y creatividad a través de representaciones, bailes, canciones, etc. donde el ritmo será la forma de expresión natural del movimiento así como proponer situaciones en las que la expresión y la actuación conduzcan a la comunicación grupal.



OBJETIVOS:

- Adquirir los conceptos básicos del teatro a través de juegos de interpretación.
- Adquirir los conceptos teóricos básicos de los diferentes estilos teatrales con ejemplos audiovisuales y juegos.
- Desarrollar pequeñas obras para conocer la capacidad de los participantes y mejorarla en cada caso.
- Aceptación de las normas de clase así como favorecer la socialización y el trabajo en equipo.

CONTENIDOS:

- Introducción en las diversas técnicas de interpretación.
- Conocimiento de los diferentes estilos teatrales.
- Actividades de expresión corporal, mímica entre otros.
- Actividades de expresión oral.
- Aprendizaje de pequeños fragmentos teatrales, que enlazaremos para la obra de final de curso.
- Dentro del estilo teatral “Broadway”, visualización de diversos musicales.
- Aprendizaje de coreografías incluidas en un musical.
- Realización de un musical para final de curso, incluyendo coreografías e interpretación teatral, uniendo las obras realizadas durante el curso.
- Actividades teatrales relacionadas con la época del año, Halloween, Navidad entre otras.

METODOLOGÍA:

La actividad se organiza en sesiones dinámicas que combinan técnica, creatividad y expresión, estructuradas en distintas fases:

- Calentamiento corporal y vocal: Ejercicios de respiración, estiramientos, vocalización y relajación para preparar cuerpo y mente.
- Técnica vocal: Trabajos de proyección, articulación, entonación y modulación para mejorar la expresión oral y el canto.
- Juegos teatrales e improvisación: Dinámicas lúdicas y de roles que fomentan la creatividad, la espontaneidad, el trabajo en equipo y la construcción de personajes.
- Lectura y análisis de textos: Exploración de escenas y diálogos para comprender el contenido, el contexto y las emociones de los personajes.

- Ensayo y puesta en escena: Práctica de escenas con trabajo en movimientos escénicos, expresión corporal y trabajo grupal.
- Retroalimentación y evaluación continua: Corrección constructiva y observación activa para mejorar técnica e interpretación.
- Presentación final: Muestra escénica (escena, monólogo o pieza completa) para compartir lo trabajado, adaptada al nivel del grupo.

MATERIAL ESPECÍFICO Y UNIFORMIDAD:

Ropa y calzado cómodos. De cara a final de curso se estipulará la vestimenta para cada uno de los participantes y personajes de la obra.

