

ANEXO 3

DEFINICION DE LAS ACTIVIDADES

PROGRAMA DE ACTUACIÓN PREFERENTE “ZONA NORTE”

FUTBOL SALA

1.-Fútbol Sala

Formación básica de fútbol sala para niños y niñas de 5 a 15 años, dividiendo las clases en grupos según edades para un mayor aprovechamiento del aprendizaje. Se trata de la enseñanza de las habilidades técnicas y tácticas de este deporte colectivo. En estas clases se aprende a desenvolverse en el campo y a conocer las normas básicas del fútbol sala mediante un juego limpio, así como el conocimiento de valores de cooperación y competición.

Existe la posibilidad de participar en los Juegos Deportivos.

OBJETIVOS:

- Conocer las nociones básicas de este deporte
- Desarrollar las habilidades técnicas y tácticas del fútbol sala
- Desarrollar valores como cooperación, fuerza de voluntad, compromiso y esfuerzo

2.-Fútbol 7

Formación de fútbol 7 para niños y niñas en campo de hierba. Las edades oscilan de 9 a 15 años, dividiendo las clases por edades. Supone una enseñanza básica de las normas y del juego limpio desarrollando en los niños valores de cooperación y competición mediante juegos divertidos y partidos.

OBJETIVOS:

- Conocer las nociones básicas de este deporte
- Desarrollar las habilidades técnicas y tácticas del fútbol 7
- Desarrollar valores como cooperación, fuerza de voluntad, compromiso y esfuerzo

GIMNASIA RITMICA.

Disciplina deportiva que combina elementos de ballet, gimnasia y danza con el uso de aparatos propios como son: cuerda, pelota, aros, mazas y cinta. Es una actividad realizada por usuarios de 4 a 14 años, divididos en distintos grupos en función de su edad.

Se trabajan los conocimientos básicos de desplazamientos, coordinación, giros, equilibrio así como la armonía y la suavidad en sus movimientos desarrollando la flexibilidad. Altamente recomendado para las edades que lo practican puesto que desarrollan un amplio sentido del ritmo realizando series coreográficas acompañadas de música, así como también un conocimiento del propio cuerpo que da lugar a una evolución de creatividad e imaginación a la hora de moverse en el espacio.

BENEFICIOS:

- Fortalece los grupos musculares
- Desarrolla considerablemente la flexibilidad
- Favorece la orientación espacial
- Desarrolla la expresión corporal

- Ejercita la memoria y la concentración
- Mejora la postura corporal

GIMNASIA DEPORTIVA Y ACROBÁTICA.

Actividad donde se desarrollan los fundamentos básicos de esta disciplina deportiva. Se ejercita la fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación de todo nuestro cuerpo mediante la evolución de las cualidades básicas: giros, equilibrios, saltos... Se realiza de forma grupal o por parejas combinando elementos coreográficos y gimnásticos con figuras corporales, pirámides humanas, acrobacias, etc.

BENEFICIOS:

- Aprenden las nociones básicas de la técnica de la gimnasia deportiva
- Desarrolla capacidades físicas como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad
- Mejora la agilidad, la coordinación y la percepción del espacio

ATLETISMO

Deporte en el que se desarrollan capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad. Se trata de un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos y lanzamientos. Es una actividad dirigida para niños y niñas desde los 6 a los 17 años agrupados por edades, en las cuales desarrollan sus habilidades básicas.

BENEFICIOS

- Disminuye la frecuencia cardíaca
- Estimula el desarrollo muscular
- Disminuye la grasa corporal
- A nivel cognitivo, el niño aprende valores de perseverancia, cooperación, esfuerzo y voluntad.

ARTES MARCIALES: Judo, Kárate, Aikido y sus deportes asociados.

1.-Aikido

El Aikido es un sistema de combate de origen japonés que se utiliza para la defensa personal; está basado en otras artes marciales pero se caracteriza porque los combates se desarrollan con una armoniosa técnica; no existen competiciones deportivas.

Se ofertan clases de iniciación al Aikido junto a sus técnicas de control no ofensivas y de agradable método de práctica, realizadas junto con una actividad física-deportiva muy asequible en cuanto a desarrollo y mantenimiento de la musculatura articular general e incluyendo ejercicio y mejora de la coordinación psico-físico-mental

2.-Judo

Arte marcial de origen japonés donde se realiza el combate por parejas y está orientado a adquirir las técnicas y destrezas básicas de este deporte así como aprender valores morales, educativos y de respeto entre personas. A través de este deporte se mejoran capacidades físicas como fuerza, resistencia muscular y mejora del sistema cardiovascular.

Objetivos:

Adquirir las técnicas y destrezas básicas.

Crear valores humanos y de respeto en las personas.

Mejorar la fuerza-resistencia muscular.

3.-Karate

Es un arte oriental y de defensa personal. Se trabajan todos los movimientos que convierten a sus

practicantes en personas saludables y bien coordinadas, tanto física como mentalmente. Su mayor utilidad hoy en día, es en su desarrollo en conjunto del crecimiento físico, mental y moral - en otros términos, el proceso de acondicionamiento para desarrollar buenos reflejos, coordinación y un cuerpo saludable.

Objetivos:

Mejorar la socialización.

Aumentar de la fuerza-resistencia muscular.

Incrementar de la capacidad cardiovascular.

Mejorar la flexibilidad.

4.- Lucha Olímpica

Es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al oponente al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz. Mediante esta disciplina deportiva se mejoran distintos aspectos físicos además de valores tales como compañerismo, superación, disciplina, humildad, etc.

Objetivos:

Mejora considerable de las cualidades motrices en general.

Mejora de la sociabilidad del alumno.

5.- Taekwondo

Es un arte marcial de origen coreano que combina técnicas de distintas artes marciales, desarrollando el aprendizaje de golpes tanto con los pies como con las manos. Muy utilizado hoy en día como defensa personal y para el aprendizaje de distintas habilidades físicas.

Objetivos:

Mejorar la flexibilidad considerablemente

incrementar la socialización del alumno

BALONCESTO

Deporte colectivo, compiten dos equipos de cinco jugadores con la finalidad de encestar el balón en la canasta del oponente y defender la propia. En esta enseñanza se aprenden las nociones básicas del baloncesto de manera divertida, y desarrollarán sus habilidades básicas y capacidades como velocidad, resistencia y fuerza.

BENEFICIOS:

- Conocer los aspectos básicos de este deporte
- Desarrollan su resistencia aeróbica
- Mantienen un buen tono muscular y fortalecen los huesos
- Los niños aumentan sus relaciones personales y desarrollan el espíritu cooperativo, competitivo, y valores como esfuerzo, voluntad y perseverancia.

2.- Minibasket

Iniciación al baloncesto en edades de 5-8 años, orientado a conocer los aspectos técnicos y reglamentarios más básicos del baloncesto desde un punto de vista lúdico y recreativo. Además ayuda a mejorar la condición física y el desarrollo de fuerza muscular y trabajo cardiovascular dentro de un terreno de juego y equipamientos reducidos y adaptados a sus necesidades.

HOCKEY

Actividad de iniciación al hockey en la cual se aprenden los fundamentos básicos de esta modalidad deportiva: desplazamientos, pases, recepción, lanzamientos, así como el uso de material y el reglamento básico del hockey.

Esta actividad está dirigida a niños y niñas, divididos en grupo según edades.

OBJETIVOS:

- Iniciarse en la modalidad del hockey
- Conocer los fundamentos de este deporte
- Aprendizaje de valores de equipo: cooperación, respeto, tolerancia; así como esfuerzo y superación
- Mantenerse en forma de manera amena y entretenida

MULTIDEPORTE

Actividades físico-deportivas dirigidas a niños de 4 a 8 años con el objetivo de conseguir un dominio básico de las técnicas de distintas actividades mediante formas recreativas y con aspecto lúdico. Durante estas sesiones se realizarán juegos para que de forma entretenida y divertida los niños consigan un conocimiento básico de estos deportes estimulando su motricidad.

OBJETIVOS

- Iniciarse en el mundo deportivo de manera lúdica y divertida
- Mantenerse en forma
- Evitar vida sedentaria desde edades tempranas

VOLEIBOL

Deporte colectivo de carácter cooperativo-competitivo donde se enseñan las habilidades técnico-tácticas y reglamentarias básicas del mismo. En este deporte predominan el trabajo de capacidades como fuerza explosiva y flexibilidad, además de promover valores de unión grupal, sacrificio, constancia y persistencia.

Objetivos:

- Trabajar en equipo.
- Mejorar la capacidad de fuerza explosiva.
- Adquirir las habilidades básicas del deporte.
- Instaurar valores deportivos y sociales.

DANZAS Y BAILES INFANTIL

Composiciones coreográficas de danzas destinadas a niñas. Mediante actividades artísticas las niñas aprenden a coordinar movimientos a ritmo de la música, y a expresarse por medio del lenguaje corporal a través de juegos y series coreográficas.

BENEFICIOS:

- Mejora las relaciones personales con las demás compañeras
- Promueve la participación colectiva
- Desarrollan ejercicios coreográficos que aumentan la confianza y la seguridad en sí mismas
- Desarrollan la creatividad y la imaginación
- Liberan tensiones y emociones reprimidas

BADMINTON

Deporte de raqueta que se desarrolla en una pista dividida por una red en dos campos contrarios.

Se enfrentan dos jugadores o parejas y consiste en golpear el volante con la raqueta haciéndolo pasar por encima de la red tratando de que el adversario no pueda seguir el juego devolviéndoselo al oponente. En esta actividad se aprenden los fundamentos básicos de este deporte, y se desarrollan las capacidades físicas, la fuerza, la coordinación, así como la cooperación y competición entre equipos.

OBJETIVOS:

- Desarrolla la fuerza explosiva
- Mejora los reflejos, la coordinación y el equilibrio
- Desarrolla la percepción del espacio y agudeza visual
- Evoluciona la capacidad psicomotriz
- Afina la concentración del jugador

TENIS DE MESA

El Tenis de mesa es una adaptación del deporte conocido como tenis. Se juega sobre una mesa rectangular, utilizando los jugadores paletas de madera para golpear una pequeña pelota de plástico. Una de las características más singulares de este deporte, es la gran velocidad con la cual se juega, especialmente aquellos jugadores más avezados y con mayor práctica.

OBJETIVOS:

- Fomentar la coordinación de los alumnos
- Aumentar el tono muscular

PADEL

El Pádel es un deporte relativamente joven, que en los últimos años ha conseguido ser muy popular convirtiéndose en un fenómeno social, al ser un deporte de raqueta relativamente fácil de divertirse desde que uno se inicia.

OBJETIVOS:

- Desarrollo de los factores básicos de la condición física
- Iniciación a las habilidades y destrezas básicas con pala y pelota
- Fomentar el juego y la diversión

TENIS

El tenis es uno de los deportes más populares y practicados en el mundo entero. Los jugadores empuñan una raqueta y con ésta deberán golpear la pelota debe pasar por arriba de la red. Jugar tenis periódicamente genera beneficios físicos, fisiológicos y psicológicos. Estos beneficios incluyen el aumento en la quema de calorías, la reducción de la presión sanguínea y la reducción de la tensión nerviosa.

OBJETIVOS:

- Diversión y familiarización con el tenis
- Mejora de las capacidades psicomotrices fundamentales
- Formación educativa (socialización) de los alumnos a través de juegos.