



PLAN DE FORMACIÓN DEPORTIVA CURSO 2017-2018

1. AJEDREZ

- a. Descripción
- b. Objetivos y destinatarios
- c. Metodología y evaluación

2. BALONCESTO

- a. Descripción
- b. Objetivos y destinatarios
- c. Metodología y evaluación

3. FÚTBOL SALA

- a. Descripción
- b. Objetivos y destinatarios
- c. Metodología y evaluación

4. GIMNASIA RÍTMICA

- a. Descripción
- b. Objetivos y destinatarios
- c. Metodología y evaluación

5. JUDO

- a. Descripción
- b. Objetivos y destinatarios
- c. Metodología y evaluación

6. PATINAJE

- a. Descripción
- b. Objetivos y destinatarios
- c. Metodología y evaluación



1. AJEDREZ

Descripción

El ajedrez es un juego de combinación y de cálculo, cuyo fin es el goce y su medio la inteligencia. Cultiva la capacidad de reflexión, el razonamiento y la lógica. Del mismo modo, desarrolla la atención y concentración. Potencia la memoria visual ayudando a ejercitar la secuenciación lógica de pasos encadenados.

El ajedrez es aconsejable para todos/as, independientemente de su edad, género o características personales.

La actividad de ajedrez persigue enseñar su reglamento básico a los participantes para que disfruten de un juego de estrategia y táctica que premia la disciplina y la constancia.

La actividad no se plantea de forma esencialmente competitiva (aunque sí potencia una sana competitividad y espíritu de superación) sino que, a través de la resolución cooperativa de ejercicios propuestos por el profesor, puede ayudar a desarrollar estrategias para el trabajo de equipo.

Beneficios obtenidos con la práctica del ajedrez:

- **Mejora la capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas:** durante la partida, el niño tendrá que pensar en estrategias para solucionar los diferentes problemas con los que se encuentre.
- **Desarrolla el razonamiento lógico-matemático:** el razonamiento y tipo de análisis empleado en el ajedrez es similar al utilizado en las matemáticas por lo que la práctica del ajedrez mejora el rendimiento en esta área.
- **Incrementa la autoestima y el afán de superación:** cada partida es un nuevo reto para el jugador, que intentará mejorar su habilidad para jugar cada vez mejor.
- **Ejercita la memoria:** la multiplicidad de alternativas a las que se enfrenta el jugador de ajedrez tiene como resultado una mejora en su capacidad de retener y recordar datos en la mente.



Colegio San Pedro Apóstol

Objetivos

El objetivo general del programa es acercar a los niños/as al mundo del ajedrez y el aprendizaje de las principales nociones y normas del juego. Además buscamos el desarrollo de diferentes capacidades y la obtención de algunos recursos, como son:

1. Ejercitar la lógica y el cálculo, comprendiendo el uso de los valores numéricos y sus equivalencias.
2. Ejercitar la memoria mediante la creación de esquemas mentales de secuenciación temporal lógica.
3. Enseñar a que los niños conozcan sus habilidades y posibilidades.
4. Fomentar la sana competitividad.
5. Favorecer actitudes de respeto y responsabilidad personal.

Destinatarios

Alumnos a partir de 1º EP

Contenidos

Los contenidos y secuencias de actividades serán establecidos por el profesor en función del nivel, edad y características concretas del grupo. A continuación se detallan algunos de los contenidos que se van a trabajar.

CONCEPTUALES:

- Reglas del ajedrez.
- Colocación y movimientos de cada pieza.
- Nomenclatura específica.
- Estrategias y jugadas.

PROCEDIMENTALES:

- Ejercicios y juegos de movimientos de las piezas.
- Práctica de diferentes tipos de aperturas.
- Partidas reales a partir de situaciones concretas.
- Visionado de partidas y movimientos concretos y posterior comentario.

ACTITUDINALES:

- Cooperación y aceptación del resto de compañeros en función de sus limitaciones.
- Disposición favorable a la auto-exigencia y superación de los propios límites.



Colegio San Pedro Apóstol

- Participación en las actividades, independientemente del nivel de habilidad alcanzado.
- Aceptación del reto que supone competir con otros compañeros, sin que ello suponga una actitud de rivalidad.

Metodología

La actividad ha de desarrollarse a través de una metodología:

- Participativa: Motivando a los alumnos a implicarse en todas las actividades y técnicas planteadas.
- Lúdica: No debemos olvidar que uno de los objetivos de la actividad es que los alumnos se diviertan.
- Inclusiva: Mediante la integración de todos los alumnos.
- Co-educativa: Favoreciendo la creación de grupos mixtos de trabajo.
- Flexible: Adaptándonos a las necesidades de cada grupo y cada alumno

La programación del curso estará marcada por diferentes actividades, en consonancia con los objetivos y contenidos detallados anteriormente, y en función de los intereses del grupo.

Evaluación

La evaluación de los participantes en el grupo se realizará de forma trimestral, a través de la entrega de un boletín de evaluación a cada una de las familias.

Los boletines de evaluación están divididos en dos partes.

Evaluación de las **actitudes** de los alumnos. Donde, a través de la observación diaria del grupo de clase, y de las preguntas que vamos realizando, evaluaremos los siguientes aspectos:

- Muestra motivación por la actividad.
- Cooperar con sus compañeros.
- Sigue las indicaciones del profesor.
- Respeta las rutinas y normas de la clase.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Disfruta de sus propios logros.



Colegio San Pedro Apóstol

- Tiene buena actitud en actividades competitivas.
- Coopera en el cuidado y mantenimiento del material.
- Se esfuerza en recoger y ordenar el espacio en el que ha trabajado.
- Trabaja en equipo respetando las limitaciones de sus compañeros.

Evaluación de las **aptitudes** del alumno. En esta parte de la evaluación se valoran las capacidades del alumno respecto a la actividad.

- Reconoce las reglas básicas del ajedrez.
- Reconoce los movimientos de las piezas.
- Conoce la terminología específica del ajedrez.
- Aprende y pone en práctica las estrategias aprendidas
- Está concentrado durante el juego.



2. BALONCESTO

Descripción

El baloncesto es un deporte de equipo que se caracteriza por sus rápidos movimientos y sus continuos cambios de ritmo. Este deporte favorece el desarrollo de la coordinación y equilibrio de los alumnos.

Además, se trata de una actividad que implica el compañerismo, la cooperación, el juego en equipo, el respeto a las normas y el juego limpio, a través de los cuales se fomenta la autoestima y el desarrollo personal.

Objetivos

1. Favorecer el conocimiento del baloncesto como disciplina deportiva.
2. Facilitar el desarrollo de habilidades motrices básicas
3. Favorecer el trabajo en equipo.
4. Educar en la convivencia y el ocio y el tiempo libre saludable.
5. Fomentar la diversión de los alumnos.

Objetivos específicos

1.1 Aprender las reglas del baloncesto.

1.2 Desarrollar los fundamentos técnicos.

1.3 Desarrollar los fundamentos tácticos.

2.1 Desarrollar la lateralidad.

2.2 Desarrollar la percepción espacio-temporal.

2.3 Desarrollar la coordinación corporal.

3.1 Fomentar la cooperación entre los miembros del equipo.

3.2 Concienciar a los alumnos la importancia del equipo sobre las actuaciones individuales.

4.1 Utilizar el baloncesto como recurso educativo.



Colegio San Pedro Apóstol

4.2 Enseñar a los alumnos a ganar y a perder: fomentar la sana competitividad.

Destinatarios

A partir 4 años.

Contenidos

Se adaptarán los contenidos y secuencia de actividades que a continuación se detallan en función de las características del grupo.

CONCEPTUALES

- Aprendizaje de las reglas de juego.
- Conocimiento de simbología y terminología específica del baloncesto.
- Técnica de tiro (agarre de balón en T, posición del cuerpo)
- Aprendizaje de tácticas defensivas y ofensivas

PROCEDIMENTALES

- Práctica de juegos introductorios al baloncesto.
- Trabajo específico de las capacidades físicas aplicables en baloncesto.
- Realización de actividades diversas para la mejora de las habilidades específicas utilizadas en baloncesto.
- Trabajo de los fundamentos técnicos individuales.
- Práctica de actividades destinadas a trabajar los conceptos tácticos individuales y colectivos.
- Práctica de situaciones específicas de ataque y defensa.
- Práctica de lanzamientos a canasta.
- Realización de prácticas de arbitraje.
- Práctica de simulación de partidos.

ACTITUDINALES:

- Deportividad y compañerismo.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.



Colegio San Pedro Apóstol

- Cooperación y aceptación del resto de compañeros teniendo en cuenta las capacidades individuales.
- Respeto y cooperación ante la función arbitral.
- Disposición favorable a la auto-exigencia y superación personal.

Metodología

La actividad ha de desarrollarse a través de una metodología:

- Participativa: motivando a los alumnos a implicarse en todas las actividades y técnicas planteadas.
- Lúdica: no debemos olvidar que uno de los objetivos de la actividad es que los alumnos se diviertan.
- Inclusiva: Mediante la integración de todos los alumnos.
- Flexible: dentro de que las programaciones operativas serán exhaustivas, el profesor debe adaptarse a las necesidades de cada grupo y de cada alumno.

Evaluación

La evaluación de los participantes en el grupo se realizará de forma trimestral, a través de la entrega de un boletín de evaluación a cada una de las familias.

Los boletines de evaluación están divididos en dos partes.

Evaluación de las **actitudes** del alumno. Donde, a través de la observación diaria del grupo de clase, y de las preguntas que vamos realizando, evaluaremos los siguientes aspectos:

- Muestra motivación por la actividad.
- Cooperar con sus compañeros.
- Sigue las indicaciones del profesor.
- Respetar las rutinas y normas de la clase.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Disfruta de sus propios logros.



Colegio San Pedro Apóstol

- Se concentra en el trabajo.
- Coopera en el cuidado y mantenimiento del material.
- Se esfuerza en recoger y ordenar el espacio en el que ha trabajado.
- Respeta las limitaciones de sus compañeros.

Evaluación de las **aptitudes** del alumno.

En esta parte de la evaluación se valoran las capacidades del alumno respecto a la actividad. Para realizarla de forma correcta, hemos de tener en cuenta los objetivos y contenidos trimestrales que aparecen en el apartado de contenidos.

Para facilitar esta labor de evaluación, aplicaremos los siguientes criterios:

- Conoce la terminología específica del baloncesto.
- Conoce los aspectos reglamentarios del baloncesto.
- Sabe ejecutar las técnicas aprendidas: botes, fintas, lanzamientos a canasta...
- Desarrolla los movimientos de forma coordinada en función de su edad.
- Conoce los conceptos tácticos colectivos.



3. FÚTBOL SALA

Descripción

El fútbol es una actividad física y de trabajo en equipo que favorece el desarrollo psicomotriz del alumno (coordinación, equilibrio, lateralidad, agilidad, resistencia, atención...). Además, teniendo en cuenta que el fútbol es un deporte colectivo, les inculca el trabajo en equipo, compañerismo y la sana competitividad.

En fútbol se establecen varias categorías por edad muy relacionadas con el nivel del niño. Siempre que sea posible, se establecerán categorías con el objetivo de diferenciar niveles de entrenamiento distintos

Objetivos

1. Favorecer el conocimiento del fútbol como disciplina deportiva.
2. Facilitar el desarrollo de habilidades motrices básicas.
3. Favorecer el trabajo en equipo.
4. Educar en la convivencia y el ocio y el tiempo libre saludable.
5. Fomentar la diversión de los alumnos.

Objetivos específicos

- 1.1 Aprender las reglas del futbol.
- 1.2 Desarrollar los fundamentos técnicos.
- 1.3 Desarrollar los fundamentos tácticos.
- 2.1 Desarrollar la concentración.
- 2.2 Desarrollar la velocidad.
- 2.3 Desarrollar el equilibrio.
- 2.4 Desarrollar la coordinación.
- 3.1 Fomentar la cooperación entre los miembros del equipo.
- 3.2 Concienciar a los alumnos la importancia del trabajo en equipo.



Colegio San Pedro Apóstol

3.3 Enseñar a perder y a ganar: fomentar la sana competitividad.

4.1 Utilizar el fútbol como recurso educativo.

4.2 Enseñar a los alumnos a ganar y a perder: fomentar la sana competitividad.

Destinatarios

A partir 4 años

Contenidos

Se adaptarán los contenidos y secuencia de actividades que a continuación se detallan en función de las características del grupo.

1. CONCEPTUALES

- Aprendizaje de las reglas de juego.
- Conocimiento de simbología y terminología específica del fútbol.
- Aprendizaje de tácticas.
- Estrategias técnicas del juego.

2. PROCEDIMENTALES

- Calentamiento y estiramientos
- Práctica de juegos introductorios al fútbol.
- Trabajo específico de las capacidades físicas y destrezas.
- Práctica de estrategias a balón parado.
- Práctica de actividades destinadas a trabajar los conceptos tácticos colectivos.
- Práctica de situaciones específicas de ataque y defensa.
- Práctica de paradas.
- Realización de prácticas de arbitraje.
- Práctica de simulación de partidos.
- Trabajo de los pases (pases cortos, pases largos y pases adelantados, estáticos y en movimiento).
- Ejercicios de control de balón.
- Trabajo de la conducción del balón (rectilínea, curvilínea y en zig-zag)



Colegio San Pedro Apóstol

- Conocimiento de las posiciones en el campo.
- Ejercicio de dominio de regates y tiros a puerta
- Carreras de velocidad de movimientos y reacción en el campo

3. ACTITUDINALES:

- Deportividad y compañerismo.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Cooperación y aceptación del resto de compañeros teniendo en cuenta las capacidades individuales.
- Respeto y cooperación ante la función arbitral.
- Disposición favorable a la auto-exigencia y superación personal.

Metodología

La actividad ha de desarrollarse a través de una metodología:

- Participativa: motivando a los alumnos a implicarse en todas las actividades y técnicas planteadas.
- Lúdica: no debemos olvidar que uno de los objetivos de la actividad es que los alumnos se diviertan.
- Inclusiva: Mediante la integración de todos los alumnos
- Flexible: dentro de que las programaciones operativas serán exhaustivas, el profesor se adaptará a las necesidades de cada grupo y de cada alumno.

Evaluación

La evaluación de los participantes en el grupo se realizará de forma trimestral, a través de la entrega de un boletín de evaluación a cada una de las familias.

Los boletines de evaluación están divididos en dos partes.

Evaluación de las **actitudes** del alumno. Donde, a través de la observación diaria del grupo de clase, y de las preguntas que vamos realizando, evaluaremos los siguientes aspectos:



Colegio San Pedro Apóstol

- Muestra motivación por la actividad.
- Coopera con sus compañeros.
- Sigue las indicaciones del profesor.
- Respeta las rutinas y normas de la clase.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Disfruta de sus propios logros.
- Se concentra en el trabajo.
- Coopera en el cuidado y mantenimiento del material.
- Se esfuerza en recoger y ordenar el espacio en el que ha trabajado.
- Respeta las limitaciones de sus compañeros.

Evaluación de las **aptitudes** del alumno.

En esta parte de la evaluación se valoran las capacidades del alumno respecto a la actividad. Para realizarla de forma correcta, hemos de tener en cuenta los objetivos y contenidos trimestrales que aparecen en el apartado de contenidos.

Para facilitar esta labor de evaluación, aplicaremos los siguientes criterios:

- Conoce la terminología específica del fútbol.
- Conoce los aspectos reglamentarios del fútbol.
- Sabe ejecutar las técnicas aprendidas.
- Desarrolla los movimientos de forma coordinada en función de su edad.
- Conoce los conceptos tácticos colectivos.



4. GIMNASIA RÍTMICA

Descripción

La gimnasia rítmica es un deporte que combina elementos de [ballet](#), [gimnasia](#), [danza](#) y el uso de diversos aparatos: la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

Es una actividad dirigida especialmente a las alumnas que ejecutarán ejercicios de manera individual y por equipos, potenciando la adquisición de habilidades motrices básicas, la coordinación y expresión corporal.

La gimnasia rítmica favorece el trabajo en equipo, la autoestima, el autoconocimiento y el afán de superación.

Como actividad extraescolar, se enfoca de modo lúdico para contribuir de forma amena a la formación y desarrollo de los participantes.

Objetivos

- 1.- Desarrollar la expresión corporal y musical.
- 2.- Mejorar el desarrollo psicomotriz.
- 3.- Favorecer el trabajo en equipo.
- 4.- Educar en la convivencia y el ocio y tiempo libre saludable.
- 5.- Fomentar la diversión en las niñas.

Objetivos específicos

- 1.1.- Potenciar la sensibilidad en los movimientos.
- 1.2.- Favorecer la creatividad desde una visión artística.
- 1.3.- Potenciar una expresión corporal correcta adecuada a los ritmos musicales.
- 2.1.- Contribuir al desarrollo de capacidades físicas básicas como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia y el equilibrio.



Colegio San Pedro Apóstol

2.2.- Mejorar las capacidades coordinativas como la potencia, agilidad, y la coordinación.

3.1.- Aprender a ejecutar coreografía de manera grupal.

3.2.- Fomentar la cooperación entre los miembros del equipo.

4.1.- Favorecer la aceptación de una misma y de las propias posibilidades.

4.2.- Utilizar el deporte como recurso educativo.

Destinatarios

A partir de 4 años

Contenidos

Los contenidos y secuencias de actividades serán establecidos por el profesor en función del nivel, edad y características concretas del grupo. A continuación se detallan algunos de los contenidos que se van a trabajar.

CONCEPTUALES

- Aspectos reglamentarios elementales.
- Conocimiento de diferentes tipos de equilibrios, giros, saltos, pasos y técnicas diversas.
- Adquisición de términos específicos de la gimnasia rítmica
- Distinción de aparatos para el desarrollo de ejercicios en este deporte
- Aprendizaje a través de la observación de la técnica realizada por la profesora.

PROCEDIMENTALES

- Ejecución de distintos giros, saltos, pasos y técnicas diversas usando el material disponible.
- Realización y mantenimiento de posturas de equilibrios.
- Ejecución de combinaciones de movimientos.
- Ejecución de ejercicios de expresión corporal y dramatización.
- Aplicación de ayuda entre el alumnado.
- Ejecución de ejercicios de ritmo y desarrollo de la musicalidad



Colegio San Pedro Apóstol

- Identificación y ejecución de técnicas concretas a partir de la terminología específica de la gimnasia rítmica.
- Exhibiciones grupales con y sin aparatos

ACTITUDINALES

- Aceptación de sí misma y de sus posibilidades.
- Cooperación de forma responsable en la práctica.
- Concentración y responsabilidad en el trabajo.
- Interiorización de las normas para el buen funcionamiento de la actividad.

La programación del curso estará marcada por diferentes actividades, en consonancia con los objetivos y contenidos detallados anteriormente, y en función de los intereses del grupo.

Metodología

La actividad ha de desarrollarse a través de una metodología:

- Participativa: motivando a los alumnos a implicarse en todas las actividades y técnicas planteadas.
- Lúdica: no debemos olvidar que uno de los objetivos de la actividad es que los alumnos se diviertan.
- Inclusiva: mediante la integración de todos los alumnos.
- Flexible: dentro de que las programaciones operativas serán exhaustivas, el profesor debe adaptarse a las necesidades de cada grupo y de cada alumno.

La programación del curso estará marcada por diferentes actividades, en consonancia con los objetivos y contenidos detallados anteriormente, y en función de los intereses del grupo.



Evaluación

La evaluación de los participantes en el grupo se realizará de forma trimestral, a través de la entrega de un boletín de evaluación a cada una de las familias.

Los boletines de evaluación están divididos en dos partes.

Evaluación de las **actitudes** de los alumnos. Donde, a través de la observación diaria del grupo de clase, y de las preguntas que vamos realizando, evaluaremos los siguientes aspectos:

- Muestra motivación por la actividad.
- Cooperación con sus compañeros.
- Sigue las indicaciones del profesor.
- Respeto de las rutinas y normas de la clase.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Disfruta de sus propios logros.
- Tiene buena actitud en actividades competitivas.
- Cooperación en el cuidado y mantenimiento del material.
- Se esfuerza en recoger y ordenar el espacio en el que ha trabajado.
- Trabaja en equipo respetando las limitaciones de sus compañeros.

Evaluación de las **aptitudes** del alumno. En esta parte de la evaluación se valoran las capacidades del alumno respecto a la actividad.

- Conoce la terminología específica.
- Conoce los aspectos reglamentarios de la gimnasia rítmica.
- Distingue los aparatos y ejecuta actividades adecuadas a sus capacidades.
- Ejecuta giros, saltos, pasos y técnicas diversas en función de su nivel.
- Mantiene una postura equilibrada.
- Realiza los movimientos con delicadeza.
- Se mueve al ritmo de la música.
- Desarrolla los movimientos de forma coordinada en función de su edad.



5. JUDO

Descripción

El Judo es una escuela de vida en donde se aprende el valor del esfuerzo, de la constancia, de la disciplina, del espíritu de superación, del compañerismo, de la amistad, del respeto al maestro, al adversario y a las reglas del juego.

El Judo es también un sistema educativo con valores. En Judo existe un Código Moral, con una serie de valores que transmitimos junto a la práctica deportiva.

Objetivos

- 1.- Ayudar al desarrollo de la concentración y a la capacidad de superación.
- 2.- Aumentar la seguridad de uno mismo.
- 3.- Desarrollar armónicamente CUERPO y MENTE.
- 4.- Obtener mejoras psicoafectivas.
- 5.- Mejorar la disciplina, el orden y el respeto.

Destinatarios

A partir de 4 años

Contenidos

Los contenidos y secuencias de actividades serán establecidos por el profesor en función del nivel, edad y características concretas del grupo. A continuación se detallan algunos de los contenidos que se van a trabajar.

CONCEPTUALES

- Reglas del judo
- Simbología y terminología específica tanto de las técnicas como del sistema de puntuación en competición y el arbitraje.

PROCEDIMENTALES

- Trabajo de habilidades motoras básicas: posiciones de equilibrio dinámico, posturas inestables, desplazamientos, volteretas, giros y caídas.
- Habilidades motoras en el suelo y en pie: equilibrio estático, formas de cogerse,



Colegio San Pedro Apóstol

contactos y control.

- Habilidades motoras de proyección: formas de volcar y caer en el suelo.
- Actividades lúdicas para trabajar el contacto, el control y el desplazamiento
- Consolidación de desplazamientos y caídas.
- Afianzamiento de posturas estables, formas de agarrar, contactos y controles
- Juegos de pre-lucha en el suelo y de pie
- Introducción de actividades pre-competitivas en suelo, de pie y en pie-suelo..
- Iniciación a las tácticas ofensivas: esquivación del contrario y contra-ataque.

Estos contenidos están presentados por dificultad ascendente, por lo que para ir avanzando, los alumnos deben dominar los anteriores

ACTITUDINALES:

- Cooperación y aceptación del resto de compañeros en función de sus limitaciones.
- Disposición favorable a la auto-exigencia y superación de los propios límites.
- Respeto y cooperación ante la función arbitral.
- Aceptación del reto que supone competir con otros compañeros, sin que ello suponga una actitud de rivalidad.

La programación del curso estará marcada por diferentes actividades, en consonancia con los objetivos y contenidos detallados anteriormente, y en función de los intereses del grupo.

Metodología

La actividad ha de desarrollarse a través de una metodología:

- Participativa: motivando a los alumnos a implicarse en todas las actividades y técnicas planteadas.
- Lúdica: no debemos olvidar que uno de los objetivos de la actividad es que los alumnos se diviertan.
- Inclusiva: mediante la integración de todos los alumnos.
- Flexible: dentro de que las programaciones operativas serán exhaustivas, el profesor debe adaptarse a las necesidades de cada grupo y de cada alumno.



Colegio San Pedro Apóstol

- Co-educativa: grupos mixtos.

La programación del curso estará marcada por diferentes actividades, en consonancia con los objetivos y contenidos detallados anteriormente, y en función de los intereses del grupo.

Evaluación

La evaluación de los participantes en el grupo se realizará de forma trimestral, a través de la entrega de un boletín de evaluación a cada una de las familias.

Los boletines de evaluación están divididos en dos partes.

Evaluación de las **actitudes** de los alumnos. Donde, a través de la observación diaria del grupo de clase, y de las preguntas que vamos realizando, evaluaremos los siguientes aspectos:

- Muestra motivación por la actividad.
- Cooperación con sus compañeros.
- Sigue las indicaciones del profesor.
- Respeta las rutinas y normas de la clase.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Disfruta de sus propios logros.
- Tiene buena actitud en actividades competitivas.
- Cooperación en el cuidado y mantenimiento del material.
- Se esfuerza en recoger y ordenar el espacio en el que ha trabajado.
- Trabaja en equipo respetando las limitaciones de sus compañeros.

Evaluación de las **aptitudes** del alumno. En esta parte de la evaluación se valoran las capacidades del alumno respecto a la actividad.

- Conoce la terminología específica del judo.
- Ejecuta las habilidades motoras básicas (equilibrio, desplazamientos, volteretas, giros y caídas) de manera correcta en función de su edad.
- Ejecuta las proyecciones y técnicas que debe en función de su grado.
- Ejecuta elementos técnicos en suelo y pie adecuados a su grado.
- Conoce y ejecuta tácticas ofensivas y defensivas adecuados a su grado.



6. PATINAJE

Descripción

El patinaje sobre ruedas es una disciplina deportiva que ayuda al desarrollo del equilibrio, la coordinación y la tonificación muscular de los alumnos. En esta actividad el alumno irá evolucionando y aprendiendo elementos técnicos como giros, frenadas, saltos... a medida que mejora su psicomotricidad y sus habilidades.

El objetivo principal es aprender a patinar divirtiéndose, por ello, se mezclan ejercicios técnicos con juegos.

Objetivos

- 1.- Desarrollar habilidades psicomotrices.
- 2.- Favorecer el aprendizaje de técnicas específicas del patinaje.
- 3.- Educar en la convivencia y el ocio y el tiempo libre saludable.
- 4.- Fomentar la diversión de los alumnos

Objetivos específicos

- 1.1.- Desarrollar el equilibrio.
- 1.2.- Desarrollar la velocidad.
- 1.3.- Desarrollar la flexibilidad.
- 1.4.- Desarrollar la resistencia.
- 2.1.- Aprender la posición básica del patinador.
- 2.2.- Aprender a caerse de forma segura.
- 2.3.- Dominar giros y frenadas.
- 3.1.- Favorecer el desarrollo de la autonomía.
- 3.2.- Enseñar a que los alumnos conozcan sus habilidades y posibilidades.



Colegio San Pedro Apóstol

3.3.- Enseñar a perder y a ganar: fomentar la sana competitividad.

3.4.- Fomentar la participación.

3.5.- Favorecer actitudes de respeto y responsabilidad personal.

Destinatarios

A partir de 5 años

Contenidos

Los contenidos y secuencias de actividades serán establecidos por el profesor en función del nivel, edad y características concretas del grupo. A continuación se detallan algunos de los contenidos que se van a trabajar.

CONCEPTUALES

- Protecciones necesarias para realizar este deporte.
- Terminología específica del patinaje.

PROCEDIMENTALES

- Ajustarse los patines y protecciones de manera autónoma y correcta.
- Ejecución de diferentes técnicas: giros, tipos de frenada, patinaje hacia atrás, patinaje hacia atrás con giros, técnica de cruce, .
- Realización y mantenimiento de posturas básica del patinador.
- Ejecución de secuencias de técnicas con o sin música.
- Ejecución de ejercicios de psicomotricidad (equilibrio, coordinación, flexibilidad...)
- Identificación y ejecución de técnicas concretas a partir de la terminología específica de la gimnasia rítmica.
- Exhibiciones grupales con y sin música.

ACTITUDINALES

- Aceptación de sí mismo y de sus posibilidades.
- Cooperación con los compañeros.
- Concentración y responsabilidad en el trabajo.



Colegio San Pedro Apóstol

- Motivación y esfuerzo en la actividad.
- Interiorización de las normas para el buen funcionamiento de la actividad.

Metodología

La actividad ha de desarrollarse a través de una metodología:

- Participativa: Motivando a los alumnos a implicarse en todas las actividades y técnicas planteadas.
- Lúdica: No debemos olvidar que uno de los objetivos de la actividad es que los alumnos se diviertan.
- Inclusiva: Mediante la integración de todos los alumnos.
- Co-educativa: Favoreciendo la creación de grupos mixtos de trabajo.
- Flexible: Adaptándonos a las necesidades de cada grupo y cada alumno

La programación del curso estará marcada por diferentes actividades, en consonancia con los objetivos y contenidos detallados anteriormente, y en función de los intereses del grupo.

Evaluación

La evaluación de los participantes en el grupo se realizará de forma trimestral, a través de la entrega de un boletín de evaluación a cada una de las familias.

Los boletines de evaluación están divididos en dos partes.

Evaluación de las **actitudes** de los alumnos. Donde, a través de la observación diaria del grupo de clase, y de las preguntas que vamos realizando, evaluaremos los siguientes aspectos:

- Muestra motivación por la actividad.
- Cooperar con sus compañeros.
- Sigue las indicaciones del profesor.
- Respeta las rutinas y normas de la clase.
- Participa activamente en las actividades propuestas.
- Disfruta de sus propios logros.
- Tiene buena actitud en actividades competitivas.
- Cooperar en el cuidado y mantenimiento del material.



Colegio San Pedro Apóstol

- Se esfuerza en recoger y ordenar el espacio en el que ha trabajado.
- Trabaja en equipo respetando las limitaciones de sus compañeros.

Evaluación de las **aptitudes** del alumno. En esta parte de la evaluación se valoran las capacidades del alumno respecto a la actividad.

- Conoce la terminología específica del patinaje.
- Ejecuta las técnicas diversas en función de su nivel: giros, saltos, frenada, patinaje hacia atrás....
- Mantiene la postura básica del patinador.
- Mantiene el equilibrio estático y dinámico sobre los patines.
- Desarrolla los movimientos de forma coordinada en función de su edad