

PREDEPORTE



ALVENTUS
actividades escolares

PREDEPORTE

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para iniciarse en la actividad deportiva, los más peques necesitan actividades muy dinámicas, variadas y divertidas. Por eso, en esta actividad sentamos las bases para que conozcan su cuerpo y desarrollen su psicomotricidad a través de juegos deportivos sencillos que, con el tiempo, darán lugar a una actividad deportiva más beneficiosa.

Estos juegos son perfectos para que desarrollen control sobre su esquema corporal, se orienten adecuadamente en el espacio, trabajen su lateralidad, equilibrio y coordinación, además de que mejoren sus habilidades básicas de giro y salto para la práctica predeportiva.

Todo ello, les ayudará a iniciarse en la práctica deportiva y a mantener buenos hábitos de salud e higiene, todo ello, en un ambiente lúdico y distendido, donde el disfrute y el aprendizaje son lo más importante.

BENEFICIOS

- Contribuye a desarrollar habilidades psicomotrices básicas con juegos, circuitos y dinámicas para ganar equilibrio, resistencia, coordinación y flexibilidad. De este modo, se fomenta el conocimiento y control del propio cuerpo, sus habilidades y limitaciones, así como una buena conciencia espacial.
- Inicia a los niños en la práctica deportiva a través de juegos, circuitos y ejercicios en los que trabajan saltos, carreras, giros, cambios de dirección y otros movimientos esenciales en cualquier actividad física.
- Incluye los llamados “juegos predeportivos”, que fomentan una sana competitividad basada en el respeto a las normas y a los compañeros, la diversión y la responsabilidad conjunta.
- Ayuda a los niños a dar rienda suelta a la energía acumulada durante el día de forma controlada, haciéndoles conscientes desde muy pequeños de los beneficios que el ejercicio tiene a nivel físico y mental.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS ANUALES:

1. Experimentar las posibilidades de movimiento del cuerpo.

- 1.1. Desarrollo del esquema corporal.
- 1.2. Control corporal: individual y en relación a los demás.

2. Orientarse correctamente en el espacio.

- 2.1. Nuestra situación en el espacio: dentro, fuera, cerca y lejos.
- 2.2. Identificación de otras personas y objetos en el espacio.

3. Iniciarse en los juegos predeportivos.

- 3.1. Los juegos reglados.
- 3.2. Los roles en el juego.

4. Trabajar las destrezas psicomotoras en los niños.

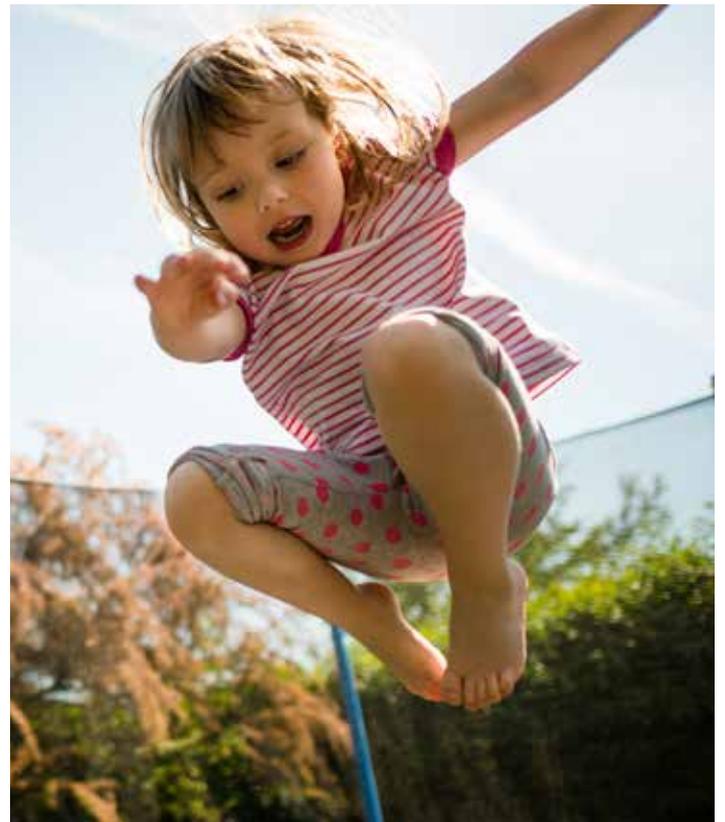
- 4.1. La coordinación de tren inferior y superior.
- 4.2. Coordinación óculo-manual y óculo pédica.
- 4.3. Equilibrio y lateralidad.

5. Mejorar habilidades motrices básicas para el predeporte.

- 5.1. Los cambios de ritmo y parada.
- 5.2. El salto (en estático y desplazamiento).
- 5.3. Los giros (en estático y desplazamiento).

6. Iniciarse en la práctica deportiva.

- 6.1. Los deportes individuales.
- 6.2. Los deportes colectivos.





ALVENTUS[®]
actividades escolares

www.grupoalventus.com