

EXTRAESCOLAR DE MULTIDEPORTE

Objetivos generales:

- Conseguir que los niños adquieran una serie de **habilidades motrices** básicas a través de diferentes deportes evitando la temprana especialización.
- Fomentar el **deporte** como **ocio y disfrute** del tiempo libre.
- Aprender a **respetar** a todos los **compañeros** de juego y **fomentar el trabajo en grupo**.

Contenidos de la extraescolar:

- Calentamiento y estiramiento: reforzar la **importancia** de una buena entrada en calor y un estiramiento como base para **prevenir lesiones** y mejorar el estado físico.
- Reglamento: Destacar los **aspectos más básicos y esenciales** de los reglamentos y normativas, para poder realizar las primeras prácticas de los deportes planificados.
- Fundamentos técnicos: Fomentar la interiorización de la parte más técnica de los deportes que se trabajan a lo largo del curso. **A través de ejercicios y juegos grupales**, explicación y práctica de dichos fundamentos.
- Habilidades básicas: **Reforzar habilidades** como la coordinación, manejo, recepción, golpeo de objetos y la organización espacio-temporal.
- Valores del deporte: Remarcar los **valores universales** que se adquieren a través de la práctica de deportes grupales e individuales, como por ejemplo: el compañerismo, el sentimiento de grupo y la superación personal.
- Juegos: Resaltar la **importancia** de esta herramienta lúdica, acercamiento de los juegos tradicionales como medio de **integración y diversión**.
- Material: Aprender la **importancia** que tiene el **material** de cada deporte, su cuidado, limpieza y uso, así como la cantidad de posibilidades que tiene su manejo en juegos y ejercicios.

Calendario:

Octubre	Fútbol
Noviembre	Fútbol
Diciembre	Rugby
Enero	Rugby
Febrero	Baloncesto
Marzo	Baloncesto
Abril	Heziki
Mayo	Heziki