



MULTIDEPORTE (en inglés)



DESCRIPCIÓN

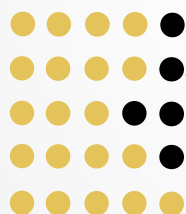
Para niños y niñas de 6 y 7 años que quieran jugar, jugar y jugar, sin descanso, a la par que se aprenden diferentes modalidades deportivas como baloncesto, fútbol, deporte rural o juegos tradicionales creando así una base motriz amplia y trabajando bajo una perspectiva coeducativa. Y todo ello sin olvidar el fomento de valores intrínsecos al deporte como compañerismo, colaboración, esfuerzo, competitividad sana, afán de superación, respeto a las normas y reglas, etc.

Con el Multideporte se pretende plantear una actividad formativa y recreativa de carácter lúdico que proporcione a los niños/as un desarrollo motriz y personal a través de diferentes deportes, sin que se produzca una temprana especialización deportiva y sin la presencia del fin competitivo.

Además, la actividad se desarrollará en inglés, para reforzar poco a poco el idioma en un ambiente más distendido y lúdico que el del Colegio.



Cuerpo: imagen y percepción
Habilidades motrices básicas
Expresión corporal y ritmo
Actividad física y salud (hábitos)
Juegos y Deportes



Polideportivo (pista central)



Juan Francés



M-J 17.00-18.00 h.

OBJETIVOS

- Proporcionar diversas experiencias motrices y conocer diferentes modalidades deportivas que amplíen el patrón motor del niño/a.
- Utilizar el “Juego” como instrumento básico de aprendizaje. Disfrutar al máximo y aprender jugando.
- Asegurar el estímulo constante de los alumnos/as, primando la participación en una atmósfera libre, relajada e integradora.
- Fomentar hábitos higiénicos saludables y que sean conscientes de la importancia de éstos.
- Aprender a respetar a los compañeros, adversarios, monitor y al material a través de la práctica deportiva.
- Colaborar en el proceso de educación integral del niño.
- Reforzar y mejorar el idioma (inglés) en un ambiente más distendido

RECOMENDACIONES

- 1.- Es recomendable que el niño/a acuda a clase con ropa y calzado cómodo y deportivo.
- 2.- En invierno la pista es fría por lo que se aconseja llevar algo de ropa térmica o más abrigada (sobre todo para los primeros y últimos minutos de la clase).
- 3.- Acudir a las clases correctamente hidratados, y moderadamente merendados (evitar meriendas copiosas antes de la clase).
- 4.- Es importante comunicar al monitor/a de cualquier lesión y/o patología que pueda afectar al desarrollo normal de las clases y del progreso del niño/a para adaptar las tareas y ejercicios a las necesidades de cada niño/a.
- 5.- Reforzaría muy positivamente el trabajo desarrollado en las clases la implicación activa de los padres y madres para con la actividad y para con el desarrollo motor de su hijo/a: practicar con ellos/as, jugar, preguntarles, etc.



JUDO



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

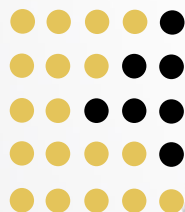
El judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés cuya traducción quiere decir «camino hacia la flexibilidad».

En la Escuela de Judo (dirigida a niños y niñas de entre 5 y 16 años) nos valdremos de la práctica de este deporte como fin en sí mismo (aprendizaje de la disciplina) pero también como medio para conseguir una *educación psicomotriz y física integral* (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, etc.) y como medio de *relación con otras personas* (respeto, autocontrol, seguridad, etc.).

Y lo conseguiremos mediante el uso del juego (primeras etapas de formación) y la lucha (en edades más avanzadas) como elementos integradores, dinamizadores y generados de diversión.



Cuerpo: imagen y percepción
Habilidades motrices básicas
Expresión corporal y ritmo
Actividad física y salud (hábitos)
Juegos y Deportes



Lagunak (sala tatami)



M-J 18.00-19.00 h. (5-8 años)
L, M, X y J 19.00-20.00 h. (> 9 años)



Por determinar

OBJETIVOS

- Desarrollar de las habilidades motoras básicas.
- Favorecer el desarrollo del aparato motriz
- Desarrollar la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio del o la judoka
- Aprender a conocerse a sí mismos /as y a dominar su cuerpo
- Desarrollar su poder de autocontrol
- Estimular el pensamiento táctico; la rapidez de este deporte obliga a los y las judokas a tener que tomar decisiones rápidas y decisivas en las diferentes situaciones que le plantea su oponente o él/ella plantea a su contrincante
- Transmitir y enseñar valores ligados a la práctica de Judo: respeto, tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad, trabajo en equipo

RECOMENDACIONES

- 1.- Acudir a las clases con judogi. En primavera no sería necesario llevar nada más pero durante el invierno se recomienda llevar una camiseta interior de color blanco y unas mallas (debajo) .
- 2.- Calzado: no es necesario ningún calzado (descalzos) ya que la actividad se realiza sobre tatami.
- 3.- Se aconseja a los alumnos/as con mejores cualidades participar en Competiciones pero siempre queda a su voluntad. También existe la posibilidad de invitar a competir a alumnos/as con necesidad de romper la vergüenza a exhibir su práctica ante un público de cara a que se suelten completamente.

Cinturones: Cada curso de Judo ha de ser aprovechado por los alumnos/as para aumentar sus habilidades y conocimientos en el deporte como consecuencia de las sesiones de práctica o entrenamiento. Para hacer visible este avance se utilizan los cinturones de la siguiente manera: * **Blanco:** se inicia la práctica del Karate * **Amarillo:** 1 año de práctica * **Naranja:** 2 años de práctica * **Verde:** 3 años de práctica * **Azul:** 4 años de práctica * **Marrón:** 5 años de práctica * **Negro:** 6 años de práctica. Se podrán usar también escalas intermedias en los casos que así se crea conveniente: blanco-amarillo, amarillo-naranja, naranja-verde, etc.

El entrenador/a ha de ser el encargado de proporcionar al alumno/a los elementos necesarios para avanzar en esta escala y también es el responsable de evaluar el aprendizaje del alumno/a.

RITMO-DANCE JUNIOR



DESCRIPCIÓN

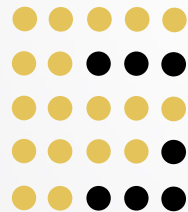
Nueva actividad dirigida al público preadolescente y adolescente (entre 10 y 16 años) muy ligada a la música, la expresión corporal y ritmo y la diversión.

Buscaremos los múltiples beneficios físicos (mejora de flexibilidad, fuerza, resistencia y coordinación), psicológicos (mejora de autoestima, reducción de niveles de estrés y ansiedad) y sociales (pertenencia a un grupo, estrechar lazos sociales, trabajo en equipo) que aporta «bailar» y lo haremos mediante el trabajo de distintas disciplinas y ritmos: zumba, ritmos comerciales, baile moderno, funky, etc.

De esta manera conseguiremos crear en los y las alumnas una riqueza motriz amplia y trabajaremos aspectos relacionados con la pérdida de la vergüenza, la seguridad en uno/a mismo/a, y sobre todo, la diversión individual y grupal.



Cuerpo: imagen y percepción
Habilidades motrices básicas
Expresión corporal y ritmo
Actividad física y salud (hábitos)
Juegos y Deportes



Polideportivo (sala espejos)



Por determinar



M-J 17.00-18.00 h.

OBJETIVOS

- Ser capaces de realizar diferentes coreografías coordinado todo el cuerpo en las distintas modalidades trabajadas: funky, moderno, zumba, etc.
- Adquirir habilidades y destrezas nuevas, relacionadas con el movimiento corporal y el ritmo.
- Desarrollar una cierta educación musical aprendiendo a percibir la música y relacionarla con los movimientos.
- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de los y las participantes.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y el monitor/a (perder las vergüenzas, desinhibirse, fomentar la creatividad, etc.).
- Disfrutar y bailar, aprovechar las posibilidades que ofrece el cuerpo y el movimiento para expresarnos.
- Adquirir hábitos de vida saludables relaciones con la actividad física y la importancia de ésta en el día a día.
- Desarrollar capacidades intelectuales como la concentración, la memoria, el pensamiento abstracto, la toma de decisiones, etc., en un ambiente menos reglado y más abierto que el aula lectiva.

RECOMENDACIONES

- 1.- Es recomendable que el alumno/a acuda a clase con ropa y calzado cómodo y deportivo. De la misma manera se aconseja que el calzado sea no deslizante.
- 2.- En invierno la sala es fría por lo que se aconseja llevar algo de ropa térmica o más abrigada (sobre todo para los primeros y últimos minutos de la clase).
- 3.- Acudir a las clases correctamente hidratados, y moderadamente merendados (evitar meriendas copiosas antes de la clase).
- 4.- Es importante comunicar al monitor/a de cualquier lesión y/o patología que pueda afectar al desarrollo normal de las clases y del progreso del alumno/a para adaptar las tareas y ejercicios a las necesidades de cada niño/a.
- 5.- Es una actividad abierta a todas las personas ya que en las clases se respetará el desarrollo y progresión individual de cada alumno/a y por tanto es importante saber que cada uno/a debe exigirse y disfrutar con su progreso.



GIMNASIA RÍTMICA



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

La Gimnasia Rítmica es una disciplina deportiva que combina elementos del ballet, gimnasia y danza así como el uso de diversos aparatos como el aro, la cuerda, las mazas, la cinta y la pelota. Es una disciplina compleja y exigente pero en la Escuela se trabajará desde la base, desde la comprensión del cuerpo y sus posibilidades.

Trabajaremos la adquisición de destrezas básicas como los saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos, etc., de actitudes como el compromiso, constancia, compañerismo, disciplina, etc., y de hábitos saludables como el gusto por la actividad física, autonomía, calentamiento, etc., que permitan disfrutar y valorar a las niñas/os las posibilidades del movimiento, la posibilidades de relación con uno/a mismo/a y las posibilidades de relación con las/los demás.



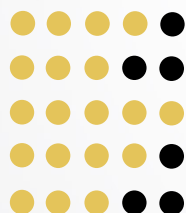
Cuerpo: imagen y percepción

Habilidades motrices básicas

Expresión corporal y ritmo

Actividad física y salud (hábitos)

Juegos y Deportes



Polideportivo (pista central)



Por determinar



M-J 18.00 - 19.00 h.

OBJETIVOS

- Emplear la actividad física como medio y disfrute de las posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Adoptar hábitos de higiene, alimentación, posturales y de ejercicio físico.
- Regular y dosificar el esfuerzo, adecuando el nivel de autoexigencia a las posibilidades de cada una/o y a la naturaleza de la tarea que se realiza, desarrollando actividades de mejora de la autoestima e identidad personal.
- Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices.
- Participar en juegos y actividades relacionándose de forma equilibrada constructiva con los/las demás, evitando los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Conocer y usar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicar sensaciones, ideas y sentimientos.
- Aprender la técnica corporal base, sobre la que se sustenta la gimnasia rítmica así como iniciar a la gimnasta en el manejo de los diferentes aparatos

RECOMENDACIONES

- 1.- Se aconseja acudir a las clases con malla o ropa ajustada para poder observar bien los movimientos, posturas y el cuerpo y así corregir con mayor facilidad. Se aconseja que la niña/o acuda ya cambiada/a a la sesión para aprovechar al máximo el tiempo de la clase. Sino la monitora es quien ayudará al grupo en el vestuario.
- 2.- Será muy recomendable el uso de punteras de gimnasia rítmica en las sesiones.
- 3.- Es muy recomendable acudir a la presentación inicial del curso ya que en ella se marcarán directrices en cuanto a vestuario, aparato a trabajar para ese año, exhibiciones, etc.
- 4.- Acudir a las clases correctamente hidratadas/as y moderadamente alimentados/as (evitar meriendas copiosas antes de las clases).
- 5.- Es importante que al niño/a sea constante con la actividad para conseguir una mejor integración y un mayor cumplimiento de los resultados. Así mismo, es vital informar al monitor/a si existiera alguna lesión o enfermedad que pueda influir en el correcto desarrollo de las sesiones y del progreso.

ATLETISMO



DESCRIPCIÓN

Se trata de una actividad en la que el niño/a probará y descubrirá el atletismo, deporte que engloba múltiples disciplinas, mucho más allá de “correr”. Adquirirá una base de movimientos amplia que permitirá a los y las más pequeñas en un futuro tener un correcto desarrollo y unos posteriores cimientos consolidados en cuanto a fuerza, resistencia, coordinación, etc.

“Correr” y “entrenar solo” ha quedado ya muy atrás y en esta actividad se trata de que el niño/a juegue, disfrute, descubra, pruebe, entrene, comparta, se eduque...a través del atletismo, deporte que engloba gestos técnicos tan variados como lanzar, saltar o correr; y es esta amplitud la que da un abanico de posibilidades formativas al monitor/a que van desde el juego a la misma competición.

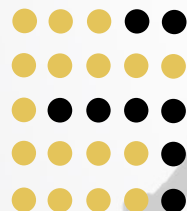
Cuerpo: imagen y percepción

Habilidades motrices básicas

Expresión corporal y ritmo

Actividad física y salud (hábitos)

Juegos y Deportes



Por determinar



Pistas Atletismo (junto a Lagunak)

L-X 17.15-18.15 h. (7-11 años)

L-X 17.15-18.15 h. (12-13 años)

M-J 17.15-18.15 h. (7-11 años EUSK.)

M-J 18.30-19.30 h. (> 13 años)



OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades motrices básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y conocer las posibilidades del cuerpo y su movimiento: giros, saltos, desplazamientos, etc.
- Conocer el atletismo como disciplina: modalidades, materiales, etc.
- Adquirir hábitos de higiene personal contribuyendo así a la educación integral de los niños y niñas.
- Fomentar el juego y las formas jugadas como mejor método de aprendizaje, sobre todo en los grupos con edades más tempranas (7-11 años).
- Potenciar la adquisición de valores unidos al deporte como el sacrificio, afán de superación, constancia, esfuerzo, trabajo en equipo, compañerismo, etc.
- Favorecer una participación activa y sana en competiciones de aquellos/as deportistas que así lo deseen.

RECOMENDACIONES

- 1.- Hay que acudir a las clases con ropa y calzado cómodo y deportivo.
- 2.- La actividad se desarrolla al aire libre por lo que habrá que adecuar la ropa a la climatología externa: en INVIERNO con prendas como chubasquero, camisetas térmicas, etc, y en VERANO con pantalones cortos, camisetas finas, etc.
- 3.- Se aconseja acudir a las clases correctamente hidratados/as, y moderadamente merendados/as (evitar meriendas copiosas).
- 4.- Es importante que al niño/a sea constante con la actividad para conseguir una mejor integración y un mayor cumplimiento de los resultados. Así mismo, es vital informar al monitor/a si existiera alguna lesión o enfermedad que pueda influir en el correcto desarrollo de las sesiones y del progreso.
- 5.- Aconsejamos no observar a nuestros hijos/as durante las sesiones para evitar distracciones.

PATINAJE



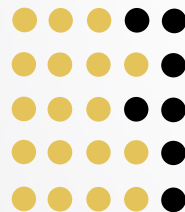
DESCRIPCIÓN

¿Quién no ha querido siempre saber patinar? ¿Saber deslizarse con soltura sobre unos patines? ¿Incluso poder utilizar los patines como medio de transporte? El principal objetivo de la Escuela de Patinaje será enseñar a los niños/as a patinar y enseñarles a la vez que se divierten ya que nuestra experiencia nos ha demostrado que no se puede conseguir que un niño/a aprenda a patinar si no disfruta con lo que hace. Es por ello que se mezclarán ejercicios técnicos con juegos de todo tipo de forma que el niño/a va aprendiendo a patinar sin darse cuenta.

Se trata de una actividad excelente y muy completa (a lo largo del curso se trabajarán el patinaje de velocidad, hockey, patinaje artístico, etc.) ya que fomentará las capacidades motoras, de coordinación, físicas, psicológicas y sociales de los y las participantes.



Cuerpo: imagen y percepción
Habilidades motrices básicas
Expresión corporal y ritmo
Actividad física y salud (hábitos)
Juegos y Deportes



Colegio Los Sauces (pista cubierta)



M-J 17.00-18.00 h. (5-7 años)
M-J 18.00-19.00 h. (8-11 años)



OBJETIVOS

- Mejorar las capacidades físicas básicas del niño/a (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y aquellas más complejas, sobre todo la coordinación y el equilibrio.
- Estimular al niño/a a hacer ejercicio físico a través del juego, la diversión y de la propia exigencia de “estar encima” de unos patines sin ser conscientes del esfuerzo.
- Conseguir que el niño/a se desenvuelva con soltura encima de los patines de forma que pueda utilizarlos en su día a día bien sea para jugar o como medio de transporte en pequeñas distancias.
- Colaborar en el desarrollo integral del niño/a e inculcar valores intrínsecos del deporte como el compañerismo, el esfuerzo, la constancia, la superación día a día, etc.
- Dotar al niño/a de una base que pueda servir para otros deportes como el Esquí, el Freeskate, Hockey línea, Hockey tradicional, Patinaje artístico, Patinaje sobre hielo, Velocidad, etc.

RECOMENDACIONES

- 1.- Acudir a las clases con ropa cómoda y deportiva. Es aconsejable llevar una botella de agua para hidratarse en los descansos (los lavabos están lejos).
- 2.- Es imprescindible llevar el material de patinaje adecuado. Obligatorio: patines, casco, y protecciones: rodilleras y muñequeras.
- 3.- La actividad se desarrolla al aire libre (cubierto) por lo que habrá que adecuar la ropa a la climatología externa: en INVIERNO con prendas térmicas y ropa de abrigo y en VERANO con pantalones cortos, camisetas finas, etc.
- 4.- Se recomienda a los padres y madres no observar ni intervenir en las clases. Confiar en la buena labor del monitor/a y evitar así distracciones en los y las más pequeñas.
- 5.- Es importante avisar al monitor/a si nuestro hijo/a tiene alguna lesión muscular o articular o si por alguna circunstancia especial debe salir antes de la clase.
- 6.- Apuntarse a dar clases: una muy buena recomendación para los padres y/o madres ya que a los niños/a les suele motivar mucho que sus padres/madres realicen la misma actividad y compartan tiempos y experiencias.

KARATE



DESCRIPCIÓN

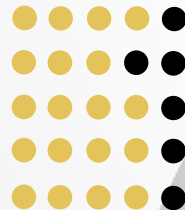
El karate era originariamente un sistema de autodefensa oriental. Sin embargo, con el paso del tiempo ha ido convirtiéndose, sin perder su sentido original, en una excelente actividad física por lo equilibrado de su trabajo psicomotriz y por contribuir a un desarrollo armónico del cuerpo y de la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc.).

En la Escuela de karate trabajaremos esta parte física y además aquellos valores asociados a su práctica que lo convierten en una actividad ideal en la formación educativa del niño/a como son el respeto, la confianza y seguridad en uno/a mismo/a, la constancia, etc.

Y para todo ello nos basaremos en la máxima del karate que es “karate ni sente nashi” que significa que en karate no hay primer ataque, es decir, que lo más importante del karate es la ausencia de actitudes violentas o belicosas.



Cuerpo: imagen y percepción
Habilidades motrices básicas
Expresión corporal y ritmo
Actividad física y salud (hábitos)
Juegos y Deportes



Polideportivo (sala espejos)

L-X 17.00-18.00 h. (6-9 años)

L-X 18.00-19.00 h. (10-12 años)

M-J 18.00-19.00 h. (10-12 años)

L-X 19-20 h. y V 17-18 h. (13-15 años)



Juan Francés

OBJETIVOS

- El objetivo principal de la actividad es que el alumno/a adquiera las diferentes técnicas del Karate a través del juego y la disciplina ascendiendo así en la escala a través de la consecución de los cinturones.
- Otros objetivos asociados al principal serán:
 - Mejorar la coordinación psicomotriz y favorecer el aumento de la concentración
 - Desarrollar las destrezas, los reflejos y las reacciones a la par que descargar energía en el niño/a.
 - Enseñar educación, disciplina y respeto a lo que rodea al niño/a. Incidir en valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad.
 - Ayudar al niño/a a conocerse más y controlarse a sí mismo/a. Aumentar su confianza.

RECOMENDACIONES

- 1.- Acudir a las clases con el kimono o karategi. En primavera no sería necesario llevar nada más pero durante el invierno se recomienda llevar una camiseta interior de color blanco y unas mallas (debajo).
- 2.- Calzado: no es necesario ningún calzado (descalzos) ya que la actividad se realiza sobre tatami.
- 3.- Son imprescindibles las siguientes protecciones: de 6-9 años, ninguna; de 10-12 años: guantillas; de 13 en adelante, guantillas y espinilleras. El monitor/a en la reunión inicial completará esta información.
- 4.- Se aconseja a los alumnos/as con mejores cualidades participar en Competiciones pero siempre queda a su voluntad. También existe la posibilidad de invitar a competir a alumnos/as con necesidad de romper la vergüenza a exhibir su práctica ante un público de cara a que se suelten completamente.

Cinturones: Cada curso de Karate ha de ser aprovechado por los alumnos/as para aumentar sus habilidades y conocimientos en el deporte como consecuencia de las sesiones de entrenamiento. Para hacer visible este avance se utilizan los cinturones de la siguiente manera: * **Blanco:** se inicia la práctica del Karate * **Amarillo:** 1 año de práctica * **Naranja:** 2 años de práctica * **Verde:** 3 años de práctica * **Azul:** 4 años de práctica * **Marrón:** 5 años de práctica * **Negro:** 6 años de práctica

El entrenador/a ha de ser el encargado de proporcionar al alumno/a los elementos necesarios para avanzar en esta escala y también es el responsable de evaluar el aprendizaje del alumno/a.



GIMNASIA ARTÍSTICA ACROBACIAS



DESCRIPCIÓN

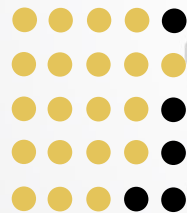
Mantenerse en equilibrio sobre las manos, hacer la vertical, el “pino”, un flic-flac, un mortal hacia adelante, voltereta lateral sin apoyos, etc., parecen ejercicios y acrobacias fantásticas que exigen aptitudes excepcionales. Pues bien, a través de esta actividad se conseguirá con tesón y trabajo hacer fantasía con el cuerpo.

Durante el curso se desarrollarán las habilidades propias de la gimnasia artística (acrobacias, ejercicios en barra de equilibrio, minitramp, potro, etc.) pero partiendo de habilidades más básicas, que requieren un alto componente de coordinación, potencia y elasticidad y un conocimiento y control corporal imprescindibles como paso previo.

Para completar la actividad se incidirá en el trabajo de la danza, la expresión corporal y el ritmo como medio para que la niña/o se exprese y enlace “acrobacias” y ejercicios; y todo bajo un clima agradable, lúdico y donde se insista en valores como el compromiso, el trabajo en equipo, la disciplina, la constancia, etc.



Cuerpo: imagen y percepción
Habilidades motrices básicas
Expresión corporal y ritmo
Actividad física y salud (hábitos)
Juegos y Deportes



Polideportivo (pista central)



L-X 17.00-18.00 h. (6-8 años)
L-X 18.00-19.00 h. (>9 años)



Por determinar

OBJETIVOS

- Conseguir que el niño/a controle su cuerpo (control postural) y explote las posibilidades de movimiento que éste le ofrece.
- Educar al niño/a en la superación de los miedos y dificultades que las diferentes tareas, acrobacias y ejercicios le van a presentar. Mejorar la auto-superación y los bloqueos.
- Mejorar la expresión corporal y el ritmo.
- Trabajar las habilidades físicas básicas que permitan posteriormente al niño/a realizar los ejercicios con mayor velocidad, potencia y belleza estética.
- Introducir al niño/a en las diferentes modalidades de la gimnasia artística y las acrobacias: barra de equilibrio, el potro, el minitramp, etc.
- Reafirmar los aspectos positivos de la conducta: carácter, valentía, voluntad, ayuda, constancia, etc.

RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda acudir a las clases con ropa ajustada (mallas y camiseta) para que el monitor/a pueda ver mejor la ejecución de los ejercicios y así corregir. Así mismo, se aconseja que la niña/o acuda ya cambiada/o a la sesión para aprovechar al máximo el tiempo de la clase. Sino el monitor/a es quien ayudará al grupo en el vestuario.
- 2.- No es necesario un calzado especial ya que las clases se desarrollarán descalzos/as (con calcetines).
- 3.- Se aconseja acudir a las clases correctamente hidratadas/as y moderadamente alimentados/as (evitar meriendas copiosas antes de las clases).
- 4.- Es importante que al niño/a sea constante con la actividad para conseguir una mejor integración y un mayor cumplimiento de los resultados. Así mismo, es vital informar al monitor/a si existiera alguna lesión o enfermedad que pueda influir en el correcto desarrollo de las sesiones y del progreso.



PSICOMOTRICIDAD (en inglés)



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

La psicomotricidad es una técnica que, a través de ejercicios corporales, trata de potenciar, instaurar y/o reeducar la globalidad de la persona: aspectos motores, cognitivos y afectivos.

A través de esta actividad estimularemos al niño y niña a explorar e investigar, a superar y transformar situaciones de conflicto, a enfrentarse a las limitaciones, a relacionarse con los demás, a conocer y oponerse a sus miedos, a proyectar sus fantasías, a vivir sus sueños, a desarrollar la iniciativa propia, a asumir roles, a disfrutar del juego en grupo y expresarse con libertad, etc., y todo ello, en inglés, para reforzar poco a poco el idioma en un ambiente más distendido y lúdico que el del Colegio.

Nuestra pretensión será que el niño y niña, mientras se divierten, desarrollen y perfeccionen todas sus habilidades motrices básicas y específicas, potencien la socialización con personas de su misma edad (4-6 años) y fomenten la creatividad, la concentración y la relajación.



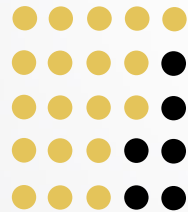
Cuerpo: imagen y percepción

Habilidades motrices básicas

Expresión corporal y ritmo

Actividad física y salud (hábitos)

Juegos y Deportes



Polideportivo (sala espejos)



Olga Manrique



X 16.00-17.30 h.

OBJETIVOS

- Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior (el otro y las cosas).
- Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal.
- Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, y de la utilización de objetos reales e imaginarios.
- Hacer que los niños/as puedan descubrir y expresar sus capacidades, a través de la acción creativa y la expresión de la emoción.
- Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.
- Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso/a, único/a e irrepetible.
- Crear una conciencia y un respeto a la presencia y al espacio de los demás.
- Reforzar y mejorar el idioma (inglés) en un ambiente más distendido

RECOMENDACIONES

- 1.- Es recomendable que el niño/a acuda a clase con ropa y calzado cómodo y deportivo.
- 2.- En invierno la sala y la pista son frías por lo que se aconseja llevar algo de ropa térmica o más abrigada (sobre todo para los primeros y últimos minutos de la clase).
- 3.- Acudir a las clases correctamente hidratados, y moderadamente merendados (evitar meriendas copiosas antes de la clase).
- 4.- Es importante comunicar al monitor/a de cualquier lesión y/o patología que pueda afectar al desarrollo normal de las clases y del progreso del niño/a para adaptar las tareas y ejercicios a las necesidades de cada niño/a.
- 5.- Reforzaría muy positivamente el trabajo desarrollado en las clases la implicación activa de los padres y madres para con la actividad y para con el desarrollo psicomotor de su hijo/a: preguntarles, jugar con ellos/as, plantearles situaciones, obstáculos, etc.