

## INICIACIÓN DEPORTIVA

La iniciación deportiva es una actividad de acercamiento al mundo del deporte. Inicia a los niños en el ejercicio físico y les ayuda a coordinar sus movimientos, a fortalecer su cuerpo, a ser disciplinados, a tomar contacto con instalaciones deportivas y los monitores y, en definitiva, a ver el ambiente en el que se pueden mover si deciden en un futuro practicar algún deporte específico.

### OBJETIVOS PSICOMOTORES

- Trabajar la motricidad general
- Adquirir patrones motrices básicos de elementos técnicos ofensivos y defensivos sencillos de los distintos deportes
- Adquirir patrones motores básicos de elementos tácticos ofensivos y defensivos
- Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar...) con las habilidades y destrezas motrices (manejo de objetos, golpesos, lanzamientos...)
- Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal
- Realizar todo tipo de desplazamientos, pases, manipulaciones y, adaptar, manejar, lanzar, golpear, recepcionar e interceptar objetos y móviles
- Potenciar la bilateralidad, y la independencia de los distintos segmentos corporales: cabeza, extremidades, tronco...
- Desarrollar el equilibrio; tanto estático como dinámico, y la actitud postural
- Crear hábitos de práctica deportiva escapando al sedentarismo tan característico en nuestra sociedad

### OBJETIVOS SOCIO-AFECTIVOS

- Fomentar la relación y la comunicación interpersonal de los niños
- Desarrollar la expresión (verbal, gestual, corporal) como medio de autoconocimiento y de relación, mediante la realización de juegos de expresión
- Aceptar las normas establecidas en los juegos
- Sentir atracción por el deporte
- Participar e integrarse en un grupo de gente
- Facilitando distintas técnicas para la organización y planificación escolar
- Enseñándoles a valorar la importancia del trabajo bien hecho

### CONTENIDOS

Desarrollo del esquema corporal: Diálogo tónico postural, etapa sensoriomotora, etapa perceptivo motora, proyección simbólica o de representación

Lateralidad: Evolución de la lateralidad corporal, lateralidad morfológica, lateralidad funcional, sistema visual, auditivo, somatosensorial, memoria, lenguaje, procesos especiales

El sistema postural: Postura y equilibrio, desarrollo del sistema postural mediante informaciones tónico-posturales, integración de los aprendizajes por medio de este sistema, automatización de las informaciones corporo-espaciales, trastornos del equilibrio, perspectiva viso-espacial

La organización espacio temporal: Espacio corporal, espacio ambiental, espacio simbólico, temporalidad El sistema práxico (conjunto de informaciones espacio temporales, posturales, tónicas, e intencionales, cuyo objetivo es el acto motor voluntario)

La coordinación de movimientos, relajación, respiración, lateralidad, equilibrio

Las relaciones cuerpo-espacio-tiempo, desplazamientos, la mímica y los gestos

El lenguaje - la narración de historias, la percepción y las sensaciones

La observación, la improvisación,... Para cada uno de los cuales se realizarán actividades apropiadas a la edad de los participantes.





aulajoven.com

Todas las actividades se realizarán de forma lúdica y se fomentarán las actitudes que giren en torno a la cooperación, la solidaridad, el compañerismo, el respeto por las normas, la comunicación, el conocimiento de uno mismo y de los demás.

### LÍNEA DE TRABAJO

Cada sesión tendrá una estructura básica que contemple la curva de fatiga del niño, según las edades, combinando actividades relajadas con dinámicas más activas.

La sesión tipo tendrá tres partes:

- ✓ Parte inicial – Juegos de calentamiento, estiramiento.
- ✓ Parte central-principal: Realización de juegos predeportivos, circuitos y dinámicas.
- ✓ Parte final: Juegos de relajación



91 413 26 65

C/ Eugenio Salazar, 53, 28002 Madrid • [www.aulajoven.com](http://www.aulajoven.com)

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification

