

**OBJETIVOS**

**GREI SPORT**



**ACTIVIDADES**

**EXTRAESCOLARES**

**CEIP MAESTRO**

**PADILLA**

**(CURSO 2013-2014)**

# ÍNDICE

- *JUDO (1º y 2º INF)*..... *Pág 3-5*
- *JUDO (3º INF Y 1º PRIM)*.....*Pág. 6-10*
- *YOGA*.....*Pág. 11-13*
- *PREDEPORTE*.....*Pág.14*
- *FÚTBOL Y BALONCESTO*.....*Pág. 15-16*
- *LUDOTECA CUENTA CUENTOS*.....*Pág. 17*
- *LUDOTECA MÚSICA Y RITMO*.....*Pág. 18*
- *LUDOTECA ARTES- PLÁSTICAS*.....*Pág. 19-20*
- *LUDOTECA EXP. CORPORAL/ INIC. TEATRO*.....*Pág. 21-22*
- *TEATRO*.....*Pág. 23*
- *BAILE*.....*Pág. 24*

柔道

# Maestro Padilla



**VANESA FERNÁNDEZ HORCAJO (Monitora de Judo, 3º DAN)**

**Teléfono de contacto: 660584011**

**Email: [vanesafh@hotmail.es](mailto:vanesafh@hotmail.es)**

Me dirijo a ustedes para presentarme y agradecer la confianza que habéis depositado en mí, dejando en mis manos la educación y enseñanza del Judo en vuestros hijos/as. Algunos ya me conocéis de años anteriores, y aquí seguiremos trabajando un año más.

Es mi obligación, como Monitora de Judo, formar a mis alumnos tanto en el aspecto físico, como en el técnico y social. Mi objetivo es crear buenos judokas y buenas personas en el desarrollo del curso actual y de los venideros. Además de transmitir la disciplina de respeto que tiene nuestro deporte.

Durante el curso realizaremos una serie de actividades dirigidas a los alumnos de Judo de las que os iré informando mediante circulares. Estas actividades están dirigidas a sus hijos con el objetivo de que ustedes puedan ver de forma práctica el desarrollo de las clases, con lo que estaríamos muy satisfechos con la asistencia de todos. No solo por el carácter deportivo sino también el social

Con respecto al kimono de judo, recordaros que es obligatorio para la práctica de nuestro deporte. Debido a la edad que comprenden los futuros judokas, solo nos hará falta la parte de arriba del kimono (chaqueta y cinturón), y el pantalón lo reservaremos para los eventos de exhibición que haremos durante el curso. Así agilizaremos los cambios y podremos aprovechar la clase. Recordar marcar la ropa, para evitar cambios de ropa en la actividad.

Por último informaros de que en el mes de Noviembre os pasaremos la información para hacer la Licencia Federativa de Judo, con los beneficios que esta trae para los pequeños judokas.

Sin más, reciban un cordial saludo,

Vanesa Fernández  
Madrid, 7 de Octubre de 2013

# Judo

El Judo infantil es una disciplina muy importante para el desarrollo físico y psicosocial de los niños, siendo esta una manera de darle autoconfianza al niño/a y preparándole para afrontar una sociedad cada vez más competitiva.

El Judo ayuda a los niños y niñas a mejorar su condición física así como el equilibrio, sobre todo en las edades más tempranas. Además no debemos olvidar que el Judo es un deporte recomendado por la UNESCO y por los médicos ya que es uno de los deportes más completos; mejora la flexibilidad, coordinación, resistencia, equilibrio; desarrollando el cuerpo de forma equitativa. Sin olvidarnos de su disciplina fomentando el respeto ( cuidado entre iguales y personas adultas.), trabajo, lucha y sacrificio.

Durante este curso 2013/2014 se va a trabajar con un grupo de niños y niñas de 3 y 4 años. Las características de estas edades hace que la herramienta fundamental de enseñanza sea el juego, y que sus características físicas, aún por acabar de desarrollar, hagan que se trabaje mucho la psicomotricidad y el equilibrio. A continuación se exponen los objetivos generales y específicos a alcanzar durante el curso.

## **Objetivos generales:**

- Observar y orientar en las relaciones con los demás, así como fomentar la convivencia y el respeto entre iguales.
- Introducir a los niños/niñas en el mundo del Judo, familiarizándose con el entorno (tatami), uniformidad (kimono) y términos específicos del Judo.
- Concienciar a los peques de la importancia de cuidar al compañero (respeto), respetar al profesor/a (disciplina) y ordenar sus cosas (responsabilidad).
- Iniciar a los peques en el movimiento y equilibrio, trabajando la coordinación y estabilidad de los pequeños.
- Aprender nociones básicas del judo suelo mediante el juego.
- Empezar a controlar su cuerpo mediante caídas.

## **Objetivos Específicos:**

Primer trimestre.

- Aprender y reconocer las 4 inmovilizaciones básicas de judo (sillón, corazón, caballo y cruz).
- Aprender a golpear.
- Trabajar circuitos de agilidad y equilibrio

### Segundo trimestre.

- Saber realizar las inmovilizaciones de judo.
- Hacer caídas correctamente.
- Realizar volteretas.

### Tercer trimestre.

- Ejecutar volteos del compañero.
- Iniciar a los niños/niñas en el combate de judo suelo.

## **EVALUACIÓN**

A lo largo del desarrollo del curso se hará una evaluación continua con el objetivo de verificar que los objetivos marcados se van consiguiendo progresivamente. Además se hará hincapié en la personalización y seguimiento individualizado. Cada alumno y alumna necesitará un tiempo para alcanzar las metas propuestas

# OBJETIVOS DE JUDO



**Profesor: Diego Carracedo Pérez**

**Colegio: C.P. Maestro Padilla**

## Objetivos:

- *Mejorar la salud de los alumnos. Este objetivo va a conllevar, entre otras cosas, que trabajemos las cualidades físicas adecuadas a la edad, mediante la realización de diferente ejercicios:*

PARTE INICIAL	PARTE PRINCIPAL	PARTE FINAL
<p><i>1. Los animales:</i> nos vamos desplazando por todo el tatami de distintas formas lateral, cuadrupedia, arrastrándonos, etc.</p> <p><i>2. El perro:</i> uno la queda y se desplazará en cuadrupedia e intentará coger al resto de compañeros y tirarlos al suelo.</p> <p><i>3. La liebre:</i> por parejas, uno en cuadrupedia y el otro de pie junto a él, a la señal el que está en cuadrupedia intentará llegar al otro lado del tatami y su compañero se lo impedirá a toda costa. Vale inmovilizar, agarrar piernas, etc.</p> <p><i>4. Pelea de gallos:</i> por pareja uno frente a otro, intentar tirar al compañero, vale agarrar.</p> <p><i>5. El barco flotante:</i> por pareja uno en cuadrupedia, y el otro compañero encima de él va cambiando de posiciones sin llegar a tocar el suelo.</p> <p><i>6. Escala la montaña:</i> por pareja, uno de pie con los brazos en cruz, el otro se sube encima de su compañero y va tomando distintas posiciones encima de este sin llegar a tocar el suelo.</p> <p><i>7. El corro del judoka:</i> todos en corro agarrados de las mangas unos a otros, intentar barrer al compañero de los lados. El que cae no saldrá del círculo sino que se colocará en otro lugar de este.</p>	<p><i>1. Dar la vuelta a la tortilla:</i> por pareja, uno boca abajo y el otro intentará darle la vuelta y colocarlo boca arriba.</p> <p><i>2. Levántate:</i> por pareja, uno en cuadrupedia y el otro encima de él, el que está en cuadrupedia intentará levantarse y el otro lo impedirá a toda consta.</p> <p><i>3. Randori suelo (variantes):</i>  a) Intentar quitarle el cinturón al compañero.  b) Comenzar en distintas posiciones reales de combate: entre las piernas, un boca abajo.  c) Espalda con espalda.  d) Uno con los ojos cerrados y el otro con los ojos abierto.</p> <p><i>4. Judo y acción:</i> dejar durante un minuto que realicen todas las técnicas que se les ocurra.</p> <p><i>5. Randori pie (variantes).</i></p>	<p><i>1. Sumo.</i></p> <p><i>2. Judokas lazarillos:</i> Randori, ambos con los ojos cerrados.</p> <p><i>3. El cinturones mío:</i> por parejas con un cinturón cada uno se lo llevará a su terreno, vale barrer, agarrar...</p> <p><i>4. Juegos en el que se desarrollen los sentidos propioceptivos...</i></p> <p><i>5. Estiramientos y juegos de relajación.</i></p>

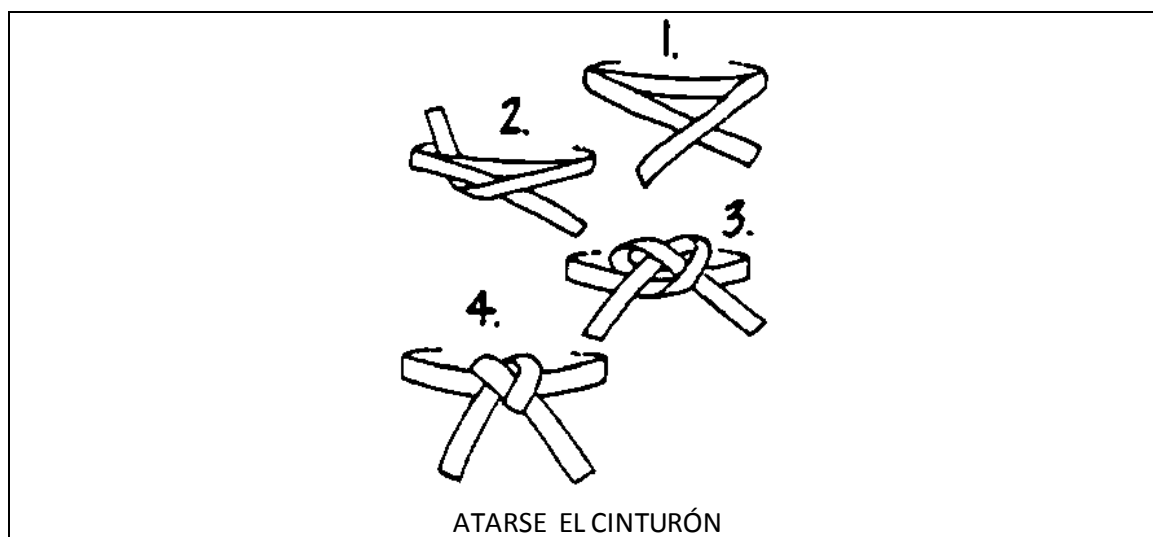
*Estos son algunos de los ejercicios que se realizarán.*

- *Trabajar los contenidos técnico- táctico básico e idóneos a la edad, tanto en deporte individuales como colectivos:*

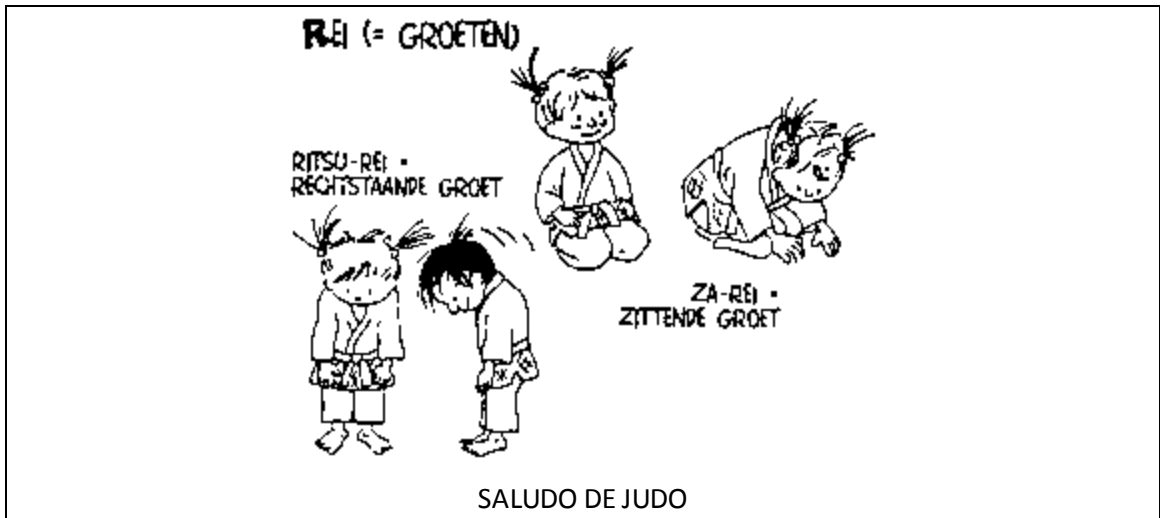
*Todos los objetivos a nivel técnico en estas edades están orientados hacia la iniciación deportiva en el judo. Uno de los aspectos claves para que la iniciación tenga éxito va a ser la motivación de los alumnos /as. Para que esta motivación exista y nos ayude a la consecución de los objetivos que nos hayamos propuesto es importante la utilización del juego como principal medio de aprendizaje para que los alumnos se diviertan realizando actividad física. Estos juegos deben estar adaptados a las edades de los alumnos, además de contribuir de forma real y efectiva al desarrollo de los contenidos que pretendamos trabajar. En nuestro caso el juego no debe contemplarse con un sentido únicamente lúdico, que obviamente es importante, sino que éstos han de estar orientado hacia la consecución de diferentes habilidades del judo.*

*Los contenidos que se enseñaran son los siguientes:*

- *Como hacer la voltereta hacia adelante.*
- *Como hacer la voltereta hacia atrás.*
- *Como hacer la voltereta lateral.*
- *Los principales fundamentos de judo:*





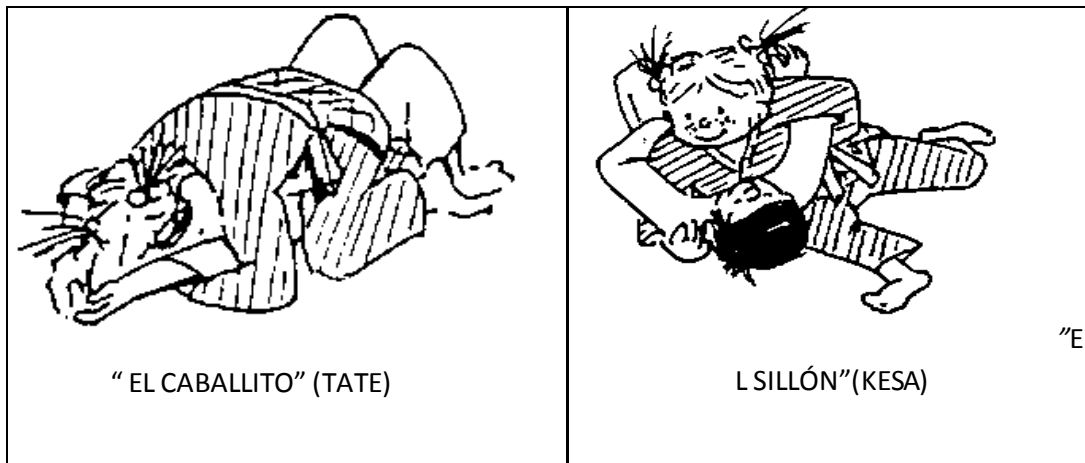


- *Diferentes tipos de caída de judo:*





- *Diferentes técnicas de judo suelo:*

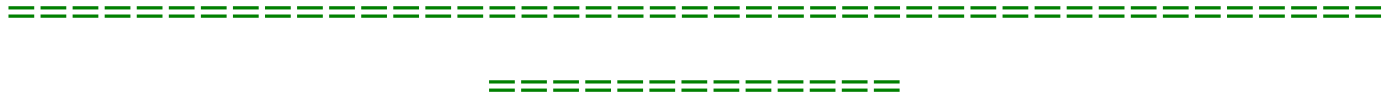


"E

# PROYECTO CLASES REGULARES

## YOGA INFANTIL 3-4-5- AÑOS

### COLEGIO MAESTRO PADILLA



### **PRESENTACION**

La intención de este proyecto de **“Yoga infantil”** es entrar en el mundo de los niños y niñas a través del yoga, mediante la incorporación de ideas, juegos y técnicas divertidas y alegres.

Estas técnicas ayudan a crear bienestar, confianza, incrementar la sensibilidad, reforzar la comunicación y construir relaciones fomentando un sentido de comunidad.

Adquirirán buenos hábitos posturales y estarán conscientes de sus propias sensaciones (aprendiendo a respirar, a comunicarse y a expresarse). Despertarán a una actitud de aceptación hacia sí mismos y hacia los demás.

Con este proyecto de yoga infantil, los niños y niñas juegan a YOGA para estar más equilibrados física, mental y emocionalmente. Les ofrece la oportunidad de mejorar la coordinación, equilibrio, flexibilidad, trabajo en equipo, sentido del humor, autoestima, concentración y gestión de la energía, en el marco de un positivo y elevado espacio. La organización de las clases tendrá un éxito asegurado, ya que aprenderán con una profesional que sabe “qué funciona y qué no”.

## OBJETIVOS

Los objetivos, en la práctica del yoga, se cumplen por curso (no por meses o trimestres), pues con cada clase práctica se trabaja cada uno de los siguientes aspectos:

- Estimular, ejercitar y relajar el cuerpo entero.
- Ejercitar el cerebro, clarificar la mente y mejorar la concentración.
- Desarrollar la autoestima, autoconfianza, coraje y autodisciplina.
- Manejar mejor su humor y emociones.
- Mejorar la conexión y coordinación entre el cerebro y el cuerpo.
- Fortalecer y organizar su sistema nervioso.
- Coordinar los dos lados de cerebro.
- Equilibrar todo el sistema glandular.
- Aprender a respirar bien hasta encontrar el equilibrio para resolver situaciones conflictivas.
- Flexibilizar la columna vertebral.
- Mantener su flexibilidad natural.
- Fortalecer piernas y brazos.

- Adquirir más resistencia.
- Mejorar la interacción con otros.
- Disminuir la agresividad.
- Fomentar la creatividad e imaginación.
- Mejorar su hábito postural.
- Encauzar adecuadamente de la competitividad.

# PROGRAMACIÓN ACTIVIDAD

## PREDEPORTE

La actividad esta principalmente basada en los objetivos de la Educación infantil contribuirá a desarrollar en las niñas y niños los siguientes OBJETIVOS GENERALES:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno natural y social.
- c) Desarrollar sus capacidades afectivas.
- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social.
- f) Iniciarse en las habilidades de movimiento (golpeo, bote, control...), el gesto (posicionamiento) y el ritmo (momentos de golpeo, etc).
- g) Adquirir conocimientos sobre el deporte, materiales, juegos, etc.
- h) Disfrutar realizando una actividad deportiva.

Durante el curso trabajaremos todos los objetivos, pero específicamente trabajaremos los siguientes:

### **Objetivos a trabajar durante el Primer Trimestre:**

- \* Ejercicios de calentamiento para que los/las niños/as se introduzcan progresivamente en la actividad y no se produzca un cambio demasiado acusado entre el ritmo normal de clase y el de predeporte.
- \* Alcanzar un control de pelota básico con las manos y los pies para impulsar la capacidad visiomotora y la coordinación ojo-mano y ojo-pie.

### **Objetivos a trabajar durante el Segundo Trimestre:**

- \* Reafirmar la sensación de grupo entre los/las participantes a través de diversos juegos grupales de movimiento.
- \* Mejorar destrezas motrices necesarias para el equilibrio, la vista, la relación con otros niños, etc. Para ello se realizarán circuitos motores utilizando diversos materiales (aros, pelotas, conos...) para ayudar a los/las niños/as.

### **Objetivos a trabajar durante el Tercer Trimestre:**

- \* Desarrollar las capacidades motoras y la imaginación de los/las niños/as, usando para ello cuentos motores y otras actividades en que pongan en juego su imaginación.
- \* Fomentar una energía tranquila y calmada en los/las niños/as a través de ejercicios de relajación, para lograr también una transición serena y progresiva entre el final de la actividad y el momento de ser recogidos por los/las padres/madres.

Los métodos de trabajo se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social. La clase se divide en varias partes en las que vamos a ir desarrollando los diferentes objetivos planteados:

Se comienza con alguna actividad de calentamiento de articulaciones y del cuerpo para pasar a un juego o actividad más lúdica utilizando los materiales relacionados con el deporte que tenemos a nuestra disposición. Para terminar la clase se realizan actividades de mas intensidad en las que se desarrollen los objetivos

La evaluación será global, continua y formativa. La observación directa y sistemática constituirá la técnica principal del proceso de evaluación. Progresivamente durante el desarrollo de la actividad cada día el profesor ira viendo cómo va la evolución de los alumnos y en función de las observaciones propondrá las diferentes variables para que se alcancen los objetivos propuestos.



# OBJETIVOS FÚTBOL

## GENERALES

- Despertar en el niño/a el interés por jugar a fútbol.
- Motivar al niño/a mediante su participación en actividades de forma recreativa y lúdica.
- Desarrollar la condición física.
- Dar a conocer una forma diferente de entrenar a fútbol más divertida.
- Enseñar las reglas básicas del fútbol y ponerlas en práctica.

## ESPECÍFICOS

- Aprender a controlar el balón con diferentes partes del cuerpo.
- Conducir el balón por el espacio con los dos pies.
- Elevar la pelota con el pie derecho.
- Elevar la pelota con el pie izquierdo.
- Chutar el balón con la parte interna del pie derecho e izquierdo.
- Chutar el balón con la parte externa del pie derecho e izquierdo.
- Chutar el balón con el empeine derecho e izquierdo.
- Controlar del balón sin que se caiga con ambos pies.



# OBJETIVOS BALONCESTO

## GENERALES

- Despertar en el niño/a el interés para jugar al baloncesto.
- Motivar al niño/a mediante su participación en actividades de forma recreativa y lúdica.
- Desarrollar la condición física.
- Dar a conocer una forma diferente de entrenar a baloncesto más divertida.
- Enseñar las reglas básicas del baloncesto y ponerlas en práctica.

## ESPECÍFICOS

- Botar el balón con la mano derecha.
- Botar el balón con la mano izquierda.
- Botar el balón en movimiento con la mano derecha.
- Botar el balón en movimiento con la mano izquierda.
- Saber hacer entradas por la derecha en un tiempo parándose.
- Saber hacer entradas por la izquierda en un tiempo parándose.
- El rebote. Conseguir coger el balón sin que se caiga.
- Aprender hacer pases de pecho.
- Aprender hacer pases altos.
- Aprender el pase picado.
- Recepcionar bien la pelota.
- Meter canasta con tiro de cuchara.

# OBJETIVOS CUENTA CUENTOS

- Desarrollar la creatividad a través de la elaboración de cuentos.
- Conocer y descubrir los diferentes elementos y momentos de un cuento.
- Secuenciar y ordenar historias.
- Desarrollar el gusto por la iniciación a la lectura.
- Desarrollar la imaginación e improvisación y ponerla en práctica.
- Realizar actividades y reflexiones basadas en los cuentos.
- Representar pequeñas historias.
- Memorizar textos pequeños.
- Desarrollar la capacidad de comunicación y escucha.
- Respetar y valorar la opinión del compañero/a.
- Participar y disfrutar de la actividad.
- Aprender de manera cooperativa, ayudándonos los unos a los otros.
- Respetar el aula.

# OBJETIVOS MÚSICA Y RITMO

- Coordinar movimientos para la expresión y comunicación de sentimientos y emociones.
- Tener inquietud musical, basada en la creatividad e interpretación vocal e instrumental.
- Desarrollar la capacidad de expresión a través del ritmo, la danza y la música.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas a través del cuerpo.
- Conocer y realizar juegos musicales, populares y de invención propia.
- Aprender a improvisar con recursos espaciales, gestuales, corporales, verbales y musicales.
- Desarrollar la percepción auditiva.
- Desarrollar la capacidad de invención y realización de danzas.
- Memorizar pequeños ritmos y coreografías.
- Respetar el aula y al compañero/a.
- Lograr una afición y gusto por la música.

# PROGRAMACIÓN LUDOTECA ARTES

## PLÁSTICAS

La ludoteca de manualidades se realiza los miércoles y consiste en la realización de actividades como dibujos, colorear con diferentes materiales (pinturas, ceras, papel coloreado, puntos, etc.)

Durante la actividad se quiere desarrollar los objetivos básicos de la educación infantil:

- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- Observar y explorar su entorno familiar, natural y social.
- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.
- Desarrollar sus capacidades afectivas.
- Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

Específicamente, los objetivos mas relacionados con la actividad y su fin serán:

- Colorear de una manera correcta.
- Fomentar la creatividad de los alumnos mediante la enseñanza de pasos para realizar diferentes dibujos.
- Conocer materiales con los que se pueden realizar manualidades, no quedándonos solo en los dibujos y colorear como pilar de la actividad.
- FUNDAMENTAL divertirnos todos realizando actividades entretenidas y bonitas que puedan hacer volar nuestra imaginación y creatividad.

Durante el curso, trimestralmente trataremos además de desarrollar de una manera correcta unos objetivos principales:

Primer trimestre: actividades sobre el papel

1. Colorear, rellenar, marcar, puntear de manera correcta.
2. Conocer diferentes materiales para dar vida a las manualidades.
3. Inicio de recorte con tijeras.

Segundo trimestre: actividades en relieve

1. Conocer materiales alternativos a los convencionales a la hora de realizar manualidades.
2. Desarrollo de la imaginación y la creatividad de una manera totalmente libre.
3. Darse cuenta de nuevas formas de manualidades.

Tercer trimestre: actividades mas elaboradas

1. Realizar manualidades combinando diferentes materiales que estarán a su disposición.
2. Aumento de la creatividad.
3. Total control de las tijeras y otros objetos.

Estos serian los objetivos planteados para la actividad desarrollada en el aula de ludoteca.

**¡¡Somos muchos artistas y lo vamos a demostrar papás!!**

# OBJETIVOS EXPRESIÓN CORPORAL E INICIACIÓN AL TEATRO

## **1º trimestre**

Desarrollar el movimiento como lenguaje CORPORAL.

Aumentar la seguridad del propio niño, haciéndole perder la vergüenza.

Participar en actividades de dramatización, juego simbólico y otros juegos de expresión corporal.

Desarrollar la imaginación.

## **2º trimestre**

Potenciar la Atención visual mediante ejercicios de movimiento corporal e imitación.

Descubrir y experimentar gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación.

Adquirir conciencia de su propio espacio.

Mejorar la coordinación corporal.

Aprender a trabajar de manera individual y grupal.

## **3º trimestre**

Utilizar las capacidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y tiempo: Actividad, movimiento, respiración, equilibrio, relajación.

Potenciar nociones de direccionalidad con el propio cuerpo.

Desarrollar la sensibilidad a través de la música, confianza y seguridad en uno mismo.

Representar de forma espontánea personajes, hechos, situaciones e historias sencillas.

# OBJETIVOS JUEGOS EDUCATIVOS

## **1º trimestre**

Desarrollar la capacidad óculo-manual: precisión, lanzamiento de balones y recepciones, etc.

Potenciar el trabajo en grupo mediante juegos colectivos y tradicionales. (Pañuelo, zapatilla por detrás, rayuela, etc.)

Comprender y aceptar las reglas del juego.

## **2º trimestre**

Aprender juegos de asociación, percepción y discriminación auditiva, e imitación de sonidos.

Potenciar el equilibrio, reflejos y rapidez de movimiento.

## **3º trimestre**

Explorar las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas propias y de los demás.

Colaborar con los compañeros en los juegos.

Aumentar la confianza en las posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los juegos y en el ejercicio físico.

# OBJETIVOS TEATRO

- Potenciar habilidades sociales, afectivas, favorecer la relación con otros niños/as.
- Tomar conciencia de nuestros sentimientos.
- Desarrollar la confianza en sí mismo.
- Comunicarse a través del lenguaje corporal.
- Desarrollar pequeñas capacidades de interpretación.
- Ponerse en el lugar de la otra persona a través del juego.
- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos en relación con el teatro.
- Tener capacidad de improvisación y dramatización, vencer miedos escénicos y perder la timidez.
- Desarrollar la imaginación y ponerla en práctica.
- Memorizar textos sencillos.
- Participar y disfrutar con los compañeros.
- Respetar el aula y al compañero/a.



# OBJETIVOS BAILE

- Desarrollar en los niños/as hábitos sencillos de disciplina que la danza conlleva.
- Despertar en los niños/as el interés por el arte.
- Aprender y realizar activamente el calentamiento planteado para que poco a poco los niños /as vayan tomando conciencia de todas las partes del cuerpo, algunos músculos y articulaciones, ganando flexibilidad y mejorando el equilibrio.
- Adquirir pequeñas técnicas de las posiciones básicas en danza.
- Aprender a través de juegos, con los sentidos, con la imitación sin complejos y la imaginación.
- Distinguir la noción de movimiento-pausa, rápido-lento y adaptar el movimiento.
- Desarrollar la espontaneidad y la creatividad en el movimiento.
- Según la edad de las/los alumn@s, los objetivos podrán tener mayor o menor complejidad. Para ello se adaptará los objetivos al nivel de iniciación de cada curso.