



Contenidos trimestrales

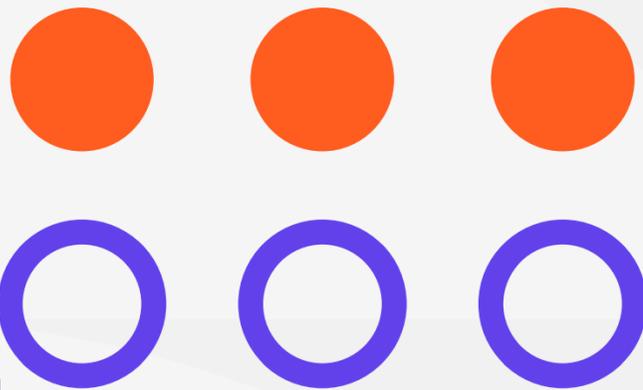
Actividades Extraescolares 1º TRIMESTRE



Contenido

1º TRIMESTRE

CEIP VIRGEN
DEL CORTIJO

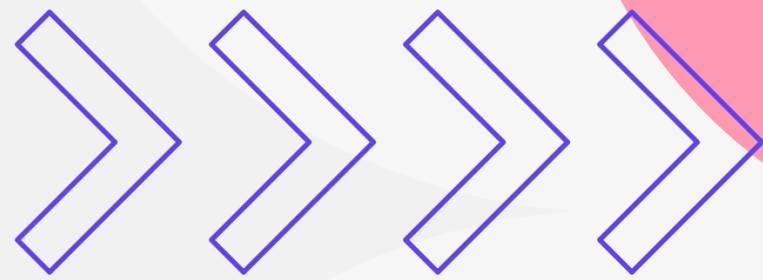


FÚTBOL



Alternancia y conocimiento de todos los puestos del campo, es algo vital para ir descubriéndose como jugador. Aprendizaje de las reglas del juego y su adaptación al fútbol sala priorizando la técnica antes que la táctica.

- **Técnica ofensiva:** pase, conducción, tipos de control, maniobras con el balón, regate, regate + tiro, regate + pase
- **Técnica defensiva:** interceptar, anticipar, cobertura técnica, atacar espacios libres
- **Táctica ataque:** posicionamiento, resolver situación de 2 vs1, marcajes, facilitar apoyos
- **Táctica defensiva:** cerrar líneas de pasa, marcajes de zona de riesgo, perfiles y orientaciones respecto a rivales y compañeros



PATINAJE



Aprender a desplazarse con soltura con los patines, desarrollando la coordinación necesaria para realizar movimientos más complejos dependiendo de cada nivel. Entender la importancia de las protecciones y cómo usarlas correctamente.

Dentro de cada nivel de aprendizaje trabajaremos:

- **Desplazamientos:** Desplazamiento hacia adelante. Iniciación en el desplazamiento hacia atrás (limones)
- **Parada:** Aprender las distintas técnicas para frenar, mediante técnica de T y freno dependiendo del nivel
- **Giros:** aprenderán mediante circuitos la técnica de giro abierto y giro cerrado
- **Juegos:** Para aprender de forma divertida, realizaremos juegos de habilidad sobre patines para ir practicando todo lo aprendido



BAILE MODERNO



Trabajamos el movimiento corporal como forma de expresión y comunicación de nuestro propio cuerpo trabajamos la memoria y la concentración, practicando coreografías simples y mejorando la atención a través de los ejercicios.

Durante este primer trimestre, mejoramos los pasos básicos introduciendo progresivamente pasos más complejos y trabajaremos la coreografía grupal
Preparación del baile para las puertas abiertas



DANZA



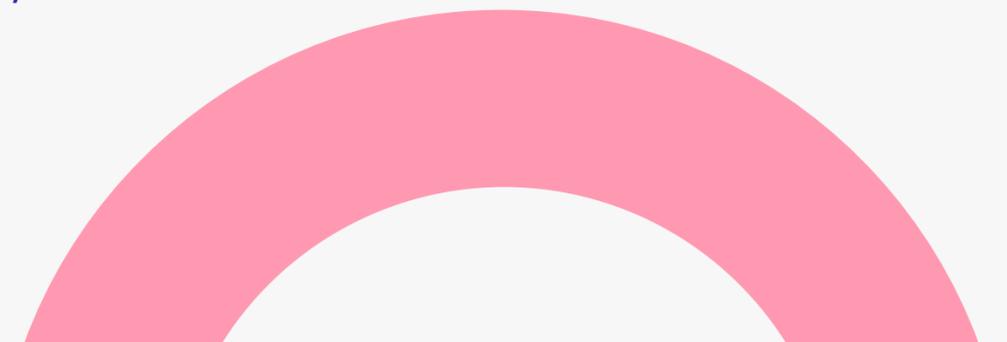
En danza, este primer trimestre trabajaremos de forma sencilla y a través de distintos juegos y coreografías cortas dos estilos de baile:

- Martes: Baile moderno.
- Jueves: Baile flamenco.

En ambos estilos, se hace a las niñas partícipes de cada una de las coreografías, por lo que de esta forma se genera una autonomía y el desarrollo de la creatividad.

Trabajaremos:

- Posiciones de pies.
- Posiciones de brazos y movimiento de manos en flamenco y moderno
- Seguir los tiempos y contar la musica
- Ejercicios de flexibilidad
- Capacidad de expresar y comunicar a través del ritmo



DIBUJO



En este trimestre realizaremos diferentes actividades enfocadas a la introducción de distintos materiales. Partimos de materiales secos como rotulador o lápices para trasladarlo a útiles húmedos como la acuarela o la témpera.

Además, incluimos manualidades temáticas dependiendo del momento (Halloween, navidad...), De este modo, en el segundo trimestre podremos realizar ejercicios más complicados como estampación en tela y modelado en materiales definitivos, dando un paso más en el escalón. Realizaremos:

- Cartelería de Halloween en gran formato con acuarela
- Dibujo de un objeto y su posterior modelado en plastilina
- Dibujo de un personaje y convertirlo a personaje animado con una aplicación sencilla
- Proporción con ayuda de cuadrícula
- Construcción de una figura con método aditivo (cartones y papeles)

JUDO



Las clases empiezan con un juego y posteriormente calentamiento en el que practican:

- **Caidas** (zempo ukemi / yoko ukemi / ushiro ukemi / mai ukemi)
- **En pie:** Practicar y mejorar técnicas en pie: (o soto gari / o uchi gari / ko uchi gari / o goshi / ippon seoi nage / morote seoi nage / koshi guruma / uchi mata / harai goshi / de ashi barai / tai otoshi). Desequilibrando al compañero en ejercicios de uchi komis (entradas en estático).

Luego practicaremos proyecciones en movimiento: (de ashi barai / uchi mata / harai goshi), con giros y desplazamientos.

- **En suelo:**

Recordar técnicas en suelo (hon kesa gatame, yoko shio gatame, tate shio gatame, kami shio gatame) practicar sus salidas sobretodo y aprender sus kuzures (variantes).

TAEKWONDO



Trabajaremos:

- **TÉCNICAS DE PIERNA y TÉCNICAS DE BRAZO:** Mejorar la ejecución de cada una de las técnicas propias de cada cinturón.
- **FORMAS (KICHOS y POOMSAES):** Mediante repeticiones aprenderán los diferentes movimientos de cada combinación.

Mediante los diferentes tipos de clases (COMPETICIÓN, TÉCNICA FUNDAMENTAL, POOMSAES, SALTOS, ETC...) y diverso material de entrenamiento (MIT, GOLPEADORES, PELOTAS, ESCALERAS, ETC...) se dará paso a la mejora de las aptitudes físicas y técnicas.

Mediante el juego practicaremos ejercicios que ayudaran a mejorar en técnica de pies y manos en los siguientes trimestres y en los posibles exámenes a cinturones más altos

ESCUELA DE NATACIÓN

 **ESCUELA NATACIÓN**

NIVEL 1 DELFIN



OBJETIVOS

- Familiarización
- Flotación
- Propulsión
- Respiración

QUE VAMOS A TRABAJAR:

FAMILIARIZACIÓN

- Conocimiento del medio
- Desplazamientos en la orilla
- Familiarización con el material

FLOTACIÓN

- Inicio a la flotación dinámica con ayuda
- Flotación estática sin ayuda
- Flotación con ayuda del material
- Flotación dorsal con material
- Flotación ventral con ayuda

PROPULSIÓN

- Pateo
- Patada en el agua vertical
- Patadas en supino
- Batidos con material y desplazamiento
- Propulsión de brazos con material
- Propulsión alternativa brazos - pies

RESPIRACIÓN

- Respiración fuera del agua
- Espirar dentro del agua
- Juegos con ritmos de respiración
- Trabajo de apnea hacia inmersión



www.educosport.es

 **ESCUELA NATACIÓN**

NIVEL 2 TIBURÓN



OBJETIVOS

Comienzo con técnica y estilo

- Técnica crol
- Técnica de espalda
- Saltos

QUE VAMOS A TRABAJAR:

TÉCNICA DE CROL

- Posición del cuerpo
- Coordinación brazos - piernas en movimiento
- Respiración bilateral con material
- Coordinación brazos - respiración con variantes
- Dominar puntos muertos y sus variantes

TÉCNICA DE ESPALDA

- Posición del cuerpo
- Dominio de la batida de espalda con brazos
- Punto muerto de espalda
- Coordinación brazos - piernas y variantes

SALTOS

- Saltos de forma libre para controlar el cuerpo
- Entrada al agua de cabeza
- Entrada al agua de cabeza y progresión



www.educosport.es

 **ESCUELA NATACIÓN**

NIVEL 3 TRITÓN



OBJETIVOS

- Técnica de crol
- Técnica de espalda
- Técnica de braza
- Saltos y virajes
- Socorrismo

QUE VAMOS A TRABAJAR:

CROL Y ESPALDA

- Técnica y corrección brazos - patada - respiración
- Nado distancia larga de estilo
- Trabajo de recobro y respiración

TÉCNICA DE BRAZA

- Posición del cuerpo
- Trabajo de patada en posición pies y piernas
- Trabajo de respiración con brazada
- Coordinación brazos - piernas - respiración

SALTOS Y VIRAJES

- Salto de cabeza y salidas de espalda
- Practica de salto de cabeza antes de competición
- Trabajo de vueltas en virajes
- Trabajo de movimientos ondulatorios subacuáticos

SOCORRISMO

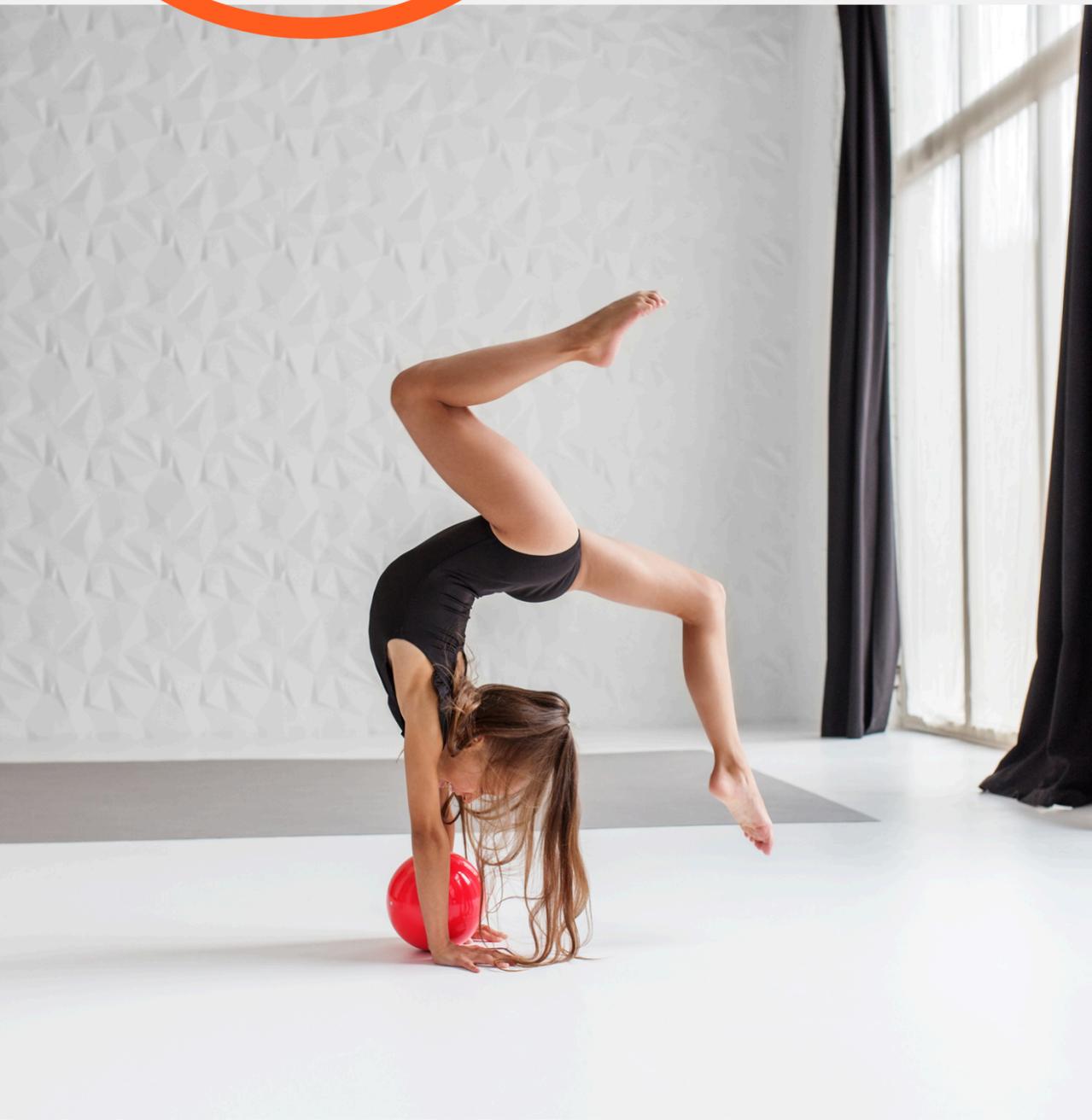
- Principales medios de arrastre
- Aproximación a víctima
- Sacar a la víctima en posición lateral de seguridad



www.educosport.es



GIMNASIA RÍTMICA

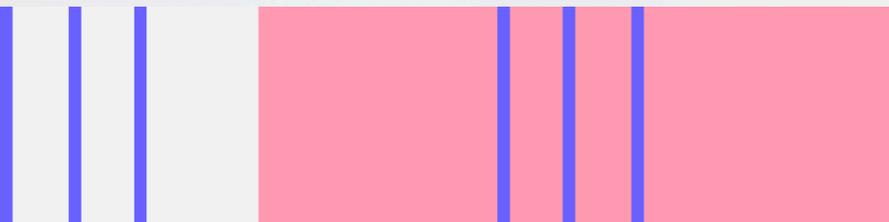


Se realizarán ejercicios grupales e individuales. Calentamientos específicos para conseguir una máxima flexibilidad y coordinación.

Iniciación con aparatos, como el aro y la cinta.

·Trabajaremos:

- Elasticidad
- Doble pasos, saltos, giros, equilibrios...etc.
- Aprender a hacer dificultades (pino puente, paloma, volteretas laterales...etc)
- Aprender a cooperar con las demás compañeras e intentar ayudarse unas a otras.
- Creación de bailes en grupo



MUSICALIA



Trabajamos la voz, el sentido auditivo y el ritmo
Exploramos cada uno de los instrumentos,
flauta, maracas, cascabe, castañuelas,
triangulo... a través del juego
Mediante los juegos y las flash card van
reconociendo los sonidos
de los distintos instrumentos musicales violin,
trompeta, arpa, piano...
y a través del juego y la música los van
interpretando

MULTIDEPORTE

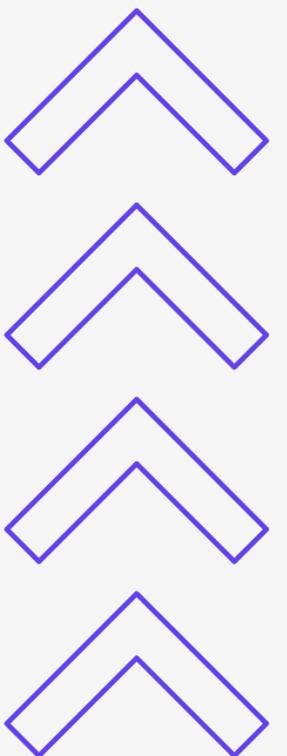
y PREDEPORTE

En esta actividad se trabaja el deporte a través del juego.

En predeporte se ha trabajado juegos para mejorar la coordinación oculo- manual, el manejo de material y la táctica de varios deportes

En multideporte este trimestre se ha trabajado:

- Fútbol: pases, juegos y control del balón
- Baloncesto: . En las clases de baloncesto trabajamos el tiro libre mediante juegos como el 21, diferentes pases de baloncesto, y para finalizar partido
- Voley: diferentes tipos de toques, toque de dedos, mano baja y remate, juegos de saques, para practicar/aprender a sacar de mano baja y mano alta y finalizamos con partido



TEATRO



Adquisición de contenidos teóricos y prácticos en relación con el teatro, potenciando las habilidades sociales, afectivas y favoreciendo las relaciones con los demás.

De esta manera trabajaremos la capacidad de interpretar, de realizar pequeñas obras donde los niños y niñas podrán meterse en el papel de cada personaje-

- Trabajaremos los distintos sentimientos (llanto, risa, alegría, tristeza... que puede haber en cada personaje
- Trabajaremos la forma oral de expresión y pérdida de vergüenza.
- Memorizar textos sencillos y adquirir capacidades interpretativas.

VOLEY



Aprendizaje de los fundamentos básicos del voley, mejorar la conexión del grupo, la coordinación y la compenetración de los jugadores

Trabajaremos:

- **Técnica ofensiva:** Toque de dedos (colocación), toque de antebrazo (recepción), saque por abajo y por arriba, remate básico (ataque), precisión y control de los pases
- **Técnica defensiva:** Recepción y control del balón, bloqueo básico de red, movimientos de desplazamiento (laterales, adelante, atrás)...
- **Táctica ofensiva:** Posicionamiento básico de ataque (roles de campo), creación de jugadas simples (colocación y remate), coordinación entre los jugadores para asegurar la continuidad en el juego

INGLÉS y FRANCÉS

LET'S PLAY E INGLÉS CONVERSACIÓN Y FRANCÉS

Trabajamos bajo nuestro propio método, dividiendo la clase en distintas partes

- **1 ROUTINES:** Dirigido a trabajar preguntas de la vida cotidiana.
- **2 GAMES:** En este espacio los profesores explican y desarrollan los juegos que luego jugarán con la práctica del idioma
- **3 STORYTELLING:** Espacio dedicado a la lectura de una historia. Dependiendo de la edad los cuentos varían.
- **4 CRAFT:** Espacio dedicado al listening y a la creatividad.



ROBÓTICA



Este trimestre nuestro alumnado construye diferentes prototipos con LEGO que les ayudan a comprender la ingeniería detrás de los robots (motores, sensores, engranajes...). Además, planificarán y crearán sus propios videojuegos, trabajarán el diseño 3D, aprenderán las bases de la programación y darán sus primeros pasos en la comprensión de la Inteligencia Artificial.



ACTIVIDADES

MEDIODIA



AJEDREZ



Durante este trimestre reconocerán el nivel de cada uno de los jugadores. Se les enseñará estrategias y tácticas de ataque y defensa en distintas jugadas.

Practica de lo aprendido finalizando con un duelo por niveles

LETTERING



trabajan el abecedario de muchas formas de letra, cursiva, negrita, titulo..., mediante fichas y lámina de dibujo.

Realizan distintos dibujos en su técnica y hemos comenzado a trabajar con la mezcla de colores



¡Gracias!

