



**COLEGIO
SAGRADA FAMILIA**
CENTRO CONCERTADO

serunion
educa



MULTIDEPORTE

CON EL BALÓN POR
DELANTE

JOIN NOW!

CURSO 2022-2023





INFORMACIÓN

Podemos distinguir tres ámbitos de actuación en este taller: **ámbito formativo**, en el que definimos este taller como un núcleo educativo donde daremos a cada participante, dependiendo de su etapa evolutiva, una formación tanto física (conceptos básicos para comprender mejor la actividad que realiza), así como los valores que implica la práctica de un deporte (educación de la fuerza de voluntad, la superación personal, la autoestima, el respeto y valoración de los demás...); **ámbito lúdico-recreativo** centrando el proceso de enseñanza –aprendizaje mediatizado por el código que ellos entienden -el juego- pues a través del placer que experimenten los jóvenes con la práctica deportiva, podremos acceder a ellos; y **ámbito sociocultural**, refiriéndonos al proceso de socialización del participante, pues en este taller puede encontrar un grupo de amigos que realizan en su tiempo libre la misma actividad, en la que aprenden a ayudarse y animarse unos a otros, a valorarse respecto a sus propios logros y a los demás.





OBJETIVOS

Nos proponemos, mediante el taller de multideporte alcanzar los siguientes objetivos generales:

- Facilitar al participante una introducción a la práctica deportiva sistematizada, creando en él o ella un hábito deportivo que mejore su calidad de vida y salud, y le ayude a conformar sus patrones de vida de forma saludable.
- Proporcionar unos hábitos deportivos que permitan a los alumnos y alumnas ocupar su tiempo de ocio, no solo durante la etapa del taller multideporte, sino durante toda su vida.
- Dotarle de unos patrones básicos de ejecución de los diferentes aspectos del deporte, proporcionando al joven o la joven deportista una formación técnica específica, así como una mejora de la condición física específica en cada uno de los grupos de pruebas, siempre respetando su desarrollo fisiológico, a la vez que se le proporciona un acercamiento al entorno competitivo.
- Favorecer el desarrollo de su instinto gregario de pertenencia a un grupo, integrándolo en su grupo de entrenamiento para conseguir un auténtico espíritu de equipo.





DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Por la edad de los participantes nos encontramos en una etapa de "orientación deportiva", y en la "fase sensitiva para el desarrollo motor", por lo que es el momento ideal para aprender el mayor número posible de habilidades y destrezas relacionadas con práctica de un deporte.

Programación Trimestral:

Distribuiremos los contenidos específicos en cuanto a técnicas y tácticas, combinándolos con un aprendizaje paulatino de las reglas del juego y otras dinámicas con las que poder analizar el mundo del deporte en su conjunto

1er trimestre:

- Técnica individual: El control. Habilidad y destreza. La conducción. El golpeo con el pie. El golpeo con la cabeza. El regate. El tiro.
- Táctica: Principios ofensivos (en posesión del balón): Desmarques. Ataque. Contraataque. Desdoblamiento. Espacios libres. Apoyos. Ayudas permanentes. Paredes. Temporizaciones. Carga. Conservación del balón / control del juego. Ritmo de juego. Cambios de ritmo. Cambios de orientación. Velocidad en el juego. Progresión en el juego. Vigilancias.

2º trimestre:

- Técnica colectiva: El pase. La finta. El relevo. Acciones combinativas.
- Táctica: Principios ofensivos (sin posesión del balón): Marcajes. Repliegues. Coberturas. Permutas. Desdoblamientos. Ayudas permanentes. Vigilancia. Temporizaciones. Entrada. Carga. Anticipación. Interceptación. Pressing.

3er trimestre:

- Técnica: Aplicación conjunta de la técnica individual y colectiva.
- Táctica: Aplicación conjunta de los principios fundamentales ofensivos y defensivos.
- Reglas del juego: Respeto por los compañeros, adversarios y árbitro.

