



MULTIDEPORTE

En esta sección deportiva, introducimos a los deportistas en cada uno de los deportes que realizamos en el club. Realizamos sesiones en las que les enseñamos las cosas básicas y normas de cada uno de los deportes para que cuando sean más mayores sepan por cuál decantarse.

Está destinado a niños y niñas desde los 4 años hasta los 9.



MULTIDEPORTE

MULTIDEPORTE

El multideporte a estas edades busca que los niños experimenten diferentes deportes (adaptados y en versión simplificada) para desarrollar una amplia base motriz antes de la especialización. Esta actividad está pensada para niños de infantil (3 a 6 años) y primaria (6 a 11 años).

1. OBJETIVOS

1.1 GENERALES

- Desarrollar las habilidades motrices básicas a través de distintos deportes.
- Favorecer la socialización, cooperación y respeto por las reglas.
- Estimular el gusto por la actividad física fomentando los hábitos saludables.

1.2 ESPECÍFICOS

- Mejorar la coordinación, equilibrio, velocidad y agilidad.
- Aprender las nociones básicas de deportes colectivos (fútbol, baloncesto, balonmano, hockey, etc.) y deportes individuales (atletismo, gimnasia...).
- Practicar lanzamientos, recepciones, golpeos y desplazamientos en diferentes contextos.
- Desarrollar la capacidad de adaptación motriz a distintas situaciones de juego.
- Integrar valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto a las normas.

MULTIDEPORTE

2. METODOLOGÍA

- **Lúdica y participativa:** juegos adaptados a cada deporte, evitando la competitividad excesiva.
- **Progresiva:** de lo simple a lo complejo (primero habilidades básicas, luego mini-juegos y deportes adaptados).
- **Global:** se trabaja la motricidad de forma integrada (correr, saltar, lanzar, atrapar en contextos de diferentes deportes).
- **Variedad:** rotación de deportes y materiales (pelotas grandes, pequeñas, aros, raquetas, sticks, conos, cuerdas...).
- **Inclusiva:** todos los niños participan, con adaptaciones si es necesario.
- **Breves secuencias de explicación + mucha práctica:** máximo 2-3 min de explicación y el resto juego.

3. EJEMPLO DE SESIÓN (60 MINUTOS)

1. CALENTAMIENTO LÚDICO (10 MIN):

- Juegos de persecución y reacción.
- Carreras con cambios de dirección o relevos.

2. PARTE PRINCIPAL (40 MIN):

- Bloque de técnica básica:
 - **Semana 1:** juegos de balón (lanzar, botar, pasar).
 - **Semana 2:** juegos de raqueta (golpear globos o pelotas suaves).
 - **Semana 3:** atletismo lúdico (carreras, saltos, lanzamientos con pelotas de coma).
 - **Semana 4:** juegos de equipo (mini fútbol, mini basket, hockey con sticks blandos).
- **Mini-juego aplicado:** partido reducido, circuito o dinámica que simule el deporte trabajado.

3. VUELTA A LA CALMA (10 MIN)

- Estiramientos en forma de juego.
- Dinámica tranquila (cuento motor, respiración, círculo de cierre).