

Predeporte

Entre los 3 y los 6 años los niños pueden tener su primer contacto con el deporte. Aún son muy pequeños para aprender reglas complejas o competir. En el predeporte lo importante no es ganar, sino aprender y divertirse en grupo con actividades que implican movimiento. Esto les permite explorar sus emociones y sentimientos, desarrollando sus habilidades psicomotoras, y mejorando las interacciones sociales.



Predeporte

PREDEPORTE

Esta actividad está programada para niños de educación infantil (3 a 6 años). En esta etapa no se busca especialización deportiva, sino desarrollar habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, rodar, atrapar...) mediante el juego.

1. OBJETIVOS

1.1 GENERALES

- Favorecer el desarrollo integral de los niños a través de la actividad física y el juego.
- Iniciar a los niños en el movimiento organizado con reglas simples.
- Potenciar la socialización, el respeto y la cooperación.
- Desarrollar habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar, rodar, gatear.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Favorecer la socialización y el trabajo en grupo.
- Estimular la escucha y el seguimiento de consignas simples.
- Fomentar el disfrute del movimiento.
- Favorecer el desarrollo integral de los niños a través de la actividad física y el juego.
- Iniciar a los niños en el movimiento organizado con reglas simples.
- Potenciar la socialización, el respeto y la cooperación

1.2 ESPECÍFICOS

- Desarrollar las **capacidades motrices básicas**: coordinación, equilibrio, orientación espacial, velocidad de reacción.
- Mejorar la **motricidad fina y gruesa** a través de juegos con materiales (pelotas, aros, cuerdas).
- Aprender a **seguir normas y reglas simples** en juegos colectivos.
- Fomentar la **creatividad motriz** mediante juegos simbólicos y de expresión corporal.
- Desarrollar hábitos de higiene, seguridad y convivencia.

2. METODOLOGÍA

- **LÚDICA Y PARTICIPATIVA**: a través de juegos y dinámicas adaptadas a su edad.
- **GLOBALIZADA**: trabajar las habilidades de forma integrada, no aislada.

Predeporte

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO: relacionar las actividades con experiencias cotidianas (ej. Correr como un coche, saltar como un conejo).

- **REPETICIÓN CON VARIACIÓN:** repetir juegos, pero cambiando reglas, materiales o roles.
- **INCLUSIVA:** adaptar las tareas al ritmo y posibilidades de cada niño.
- **BREVE Y DINÁMICA:** actividades de 5-10 minutos, evitando tiempos muertos.

3. OBJETIVOS DE LA SESIÓN (45MINUTOS)

1. CALENTAMIENTO LÚDICO (10 MIN):

- Juegos de imitación (animales, transportes).
- Carreras suaves en diferentes direcciones.

2. PARTE PRINCIPAL (30 MIN):

- **Juegos de desplazamiento:** carreras de relevos, perseguir y escapar.
- **Juegos con complementos:** lanzar y atrapar pelotas, rodar aros, saltar dentro-fuera de aros.
- **Circuitos motores:** pasar por encima y debajo de obstáculos arrastrarse, saltar.

3. VUELTA A LA CALMA (10 MIN):

- Juegos tranquilos de respiración y relajación.
- Estiramientos suaves en forma de cuento o dinámica.

Predeporte





EJEMPLO DE SESIÓN:

 **Duración total: 45 minutos**

1 Inicio – Activación (10 minutos)

Juego: “Animales en movimiento”

Los niños se desplazan imitando animales:

-  Conejo → Saltar con pies juntos
-  Elefante → Caminar pesado
-  Serpiente → Reptar
-  Pájaro → Correr moviendo brazos

◆ **Objetivo:** activar el cuerpo y trabajar diferentes patrones de movimiento.

◆ **Material:** música opcional.

2 Parte principal (25 minutos)

Actividad 1: Circuito motriz (12 minutos)

Armar un circuito simple:

- Caminar sobre una línea (equilibrio)
- Pasar por debajo de una mesa o arco (gateo)
- Saltar dentro de aros
- Lanzar una pelota a una caja

◆ **Objetivo:** coordinación general y orientación espacial.

◆ **Material:** conos, aros, pelotas, cajas.

Actividad 2: Juegos con pelota (8 minutos)

Juego: “Llevo la pelota a casa”

Cada niño lleva una pelota rodando con los pies hasta una zona marcada.

Variante: lanzar la pelota con las manos a un objetivo grande.

◆ **Objetivo:** coordinación óculo-manual y óculo-pedal.

Predeporte

Actividad 3: Juego grupal (5 minutos)

Juego: “El semáforo”

- Verde → correr
- Amarillo → caminar
- Rojo → quedarse quietos

◆ Objetivo: control corporal y atención.

Vuelta a la calma (10 minutos)

- Estiramientos suaves jugando a “ser árboles que se mueven con el viento”.
- Canción tranquila para cerrar.

Frecuencia sugerida

- 2 veces por semana.
- Variar materiales y juegos para mantener motivación.

○