

ESCUELA DE NATACIÓN INFANTIL

Instalación

Piscina.

Descripción de la actividad

Actividad que permite adquirir niveles de natación en creciente progresión, y pasar de nivel en nivel a través de clases dirigidas de una hora adaptadas a las habilidades que presenten los niños y niñas, compartiendo buenos momentos en el medio acuático.

Objetivos

NIVEL 1

1. Realizar desplazamientos en diferentes direcciones en distancias superiores a 10m.
2. Correcta coordinación de los diferentes segmentos. (Mano-Pié-Vista)
3. Desarrollo de la capacidad perceptiva dominante. (Lateralidad).
4. Adecuación de la capacidad respiratoria (Boca-Nariz) y control de la misma. (Dura-ción e Intensidad).
5. Ejecución correcta de las batidas en crol y espalda.
6. Realización de apoyos desde la pared (deslizamientos) antes de comenzar el ejercicio.
7. Dominar las batidas de crol con respiración lateral y conseguir sacar los brazos del agua de manera alternativa.
8. Posición hidrodinámica correcta de Espalda (relajación de la nuca) y lograr sacar los brazos de manera alternativa.

NIVEL 2

1. Realización de desplazamientos en diferentes direcciones en los diferentes estilos.
2. Propulsiones, efectivas, capacidades motoras.
3. Respiración Bilateral en el Crol.
4. Mantener una postura correcta en 50m pies de Crol con tabla pequeña.(flexión activa)
5. Mantener la postura hidrodinámica horizontal en unos 50 pies Espalda con las manos pegadas al cuerpo.
6. Control del salto de cabeza, longitud, altitud, profundidad.
7. Impulsos desde la pared tanto dorsal como ventral con posterior control de las acciones, profundidad y longitud.

ESCUELA DE NATACIÓN INFANTIL

NIVEL 3

1. Realizar desplazamientos en diferentes direcciones en cada uno de los estilos y poder variar durante el mismo.
2. Coordinación correcta de las diferentes técnicas de los estilos.
3. Realización de ejercicios con variaciones en la velocidad de ejecución de los mismos.
4. Realización de ejercicios con mayor o menor intensidad en función de la duración. (Conocimiento de sus propias capacidades).
5. Dominio de la Respiración Nasal y Bucal.
6. Batidas Crol con correcta posición de los pies.(Flexión Activa de la Pierna).
7. Batidas Espalda con correcta posición de los pies. (Flexión Activa de la Pierna).
8. Batidas de Braza con colocación correcta de los tobillos y empuje de los empeines.
9. Correcta ejecución del Movimiento Ondulatorio. (Patada Sirena).
10. Realizar saltos de cabeza con deslizamientos.
11. Giros y Volteretas seguidas de nado.
12. Realizar virajes con deslizamientos.

NIVEL 4

1. Realizar desplazamientos y cambios de dirección con objetos sin perder el control del mismo.
2. Coordinación y ejecución correcta de cada una de las especificaciones de los distintos estilos.
3. Realización y control de sus propias capacidades de fuerza-resistencia.
4. Batidas diagonales en propulsión alternativa y simultánea.
5. Crol; Coordinación y ejecución correcta de las variantes de la respiración y mantener un nivel técnico óptimo durante ejercicios de larga duración con posibilidad de variantes.
6. Espalda; Realización y ejecución correcta de la brazada con posición hidrodinámica correcta y variación de la propulsión.(Atención: ROLIDO).
7. Braza; Respetar las referencias básicas de coordinación entre brazos, piernas y respiración.
8. Mariposa; Coordinar la acción propulsora de las piernas con los brazos.
9. Ejecución correcta de los virajes en los diferentes estilos.

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES



Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

ESCUELA DE ESPALDA INFANTIL

Instalación

Sala de escuela de espalda.

Descripción de la actividad

Actividad que permite paliar o reducir alguna patología asociada a problemas posturales, de columna, de equilibrio de fuerzas o de la musculatura de la espalda, a través de ejercicios adaptados y controlados por personal sanitario altamente cualificado.

ESCUELA DE ATLETISMO

Instalación

Pista de atletismo.

Descripción de la actividad

Curso dirigido por un especialista, cuyo objetivo es el aprendizaje de las diferentes pruebas de atletismo, para niños/as de entre 6 y 13 años. te diviertes en compañía de tu equipo, desarrollas nuevas habilidades y capacidades técnicas que mejorarán tu rendimiento.

Objetivos

1. Fomentar el atletismo en la edad infantil como deporte de base de otros deportes individuales y colectivos.
2. Mejora de las cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
3. Enseñanza de las distintas disciplinas que conforman este deporte.

ESCUELA DE PÁDEL

Instalación

Pista de Pádel (espacio alternativo en caso de lluvia).

Descripción de la actividad

La Escuela de Pádel desarrolla a los jóvenes deportistas, ofreciendo un servicio de enseñanza con los más altos niveles de calidad y profesionalidad, una adecuada planificación en función de vuestras necesidades y un equipo humano cercano, con una formación técnica que les hará conocer y ver el pádel desde un ambiente lúdico.

Objetivos

1. Adquirir acciones motoras básicas con raqueta y pelota.
2. Desenvolver patrones motores fundamentales
3. Adquirir la noción de lateralidad.
4. Organizar las acciones en espacio y tiempo.
5. Ejecutar con corrección mínima los golpes de derecha, revés, bloqueos(de volea) y remate.
6. Conocer de forma muy básica el objetivo del juego y algunas reglas.
7. Desarrollar aptitudes físicas como la velocidad, agilidad, coordinación y flexibilidad.
8. Realizar juegos con compañeros fomentando la sociabilidad, empatía y trabajo en equipo.
9. Divertirse y familiarizarse con el deporte a través de actividades lúdicas.

ESCUELA DE FÚTBOL SALA

Instalación

Pabellón.

Descripción de la actividad

Curso dirigido a niños de entre 4 y 14 años que tiene como base la metodología y práctica del Fútbol Sala para desarrollar un modelo educativo que integre los valores del deporte, te diviertes en compañía de tu equipo, desarrollas nuevas habilidades y capacidades técnicas que mejorarán tu rendimiento en el fútbol-sala.

Objetivos

1. Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el jugador ya posee.
2. Utilizar aprendizajes basados en los juegos de cooperación y oposición, la carrera, los saltos, las recepciones, los equilibrios, los giros, los lanzamientos y combinaciones de los mismos.
3. Iniciar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol sala a base de transformar aprendizajes de coordinación general, utilizando los recorridos como medio de entrenamiento habitual.
4. Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, recepciones, paradas, controles y disparos a portería.
5. Desarrollar de forma compensada todos los grupos musculares en base a ejercicios de juegos de transporte, cuadrupedias, juegos de lucha y otros sistemas acordes a la edad de los jugadores y jugadoras.
6. Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.
7. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua y hasta un máximo de tres minutos.
8. Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

NATACIÓN PARA BEBÉS (1 A 3 AÑOS)

Instalación

Piscina.

Descripción de la actividad

Para que tú bebe tome su primer contacto con el medio acuático y comience a desarrollar habilidades de gran importancia para su desarrollo armónico. Disfruta con tu bebe en el agua durante sesiones dirigidas.

Objetivos

1. Desarrollo psicomotor.
2. Fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio.
3. Ayuda al sistema inmunológico.
4. Mejora y fortalece la relación afectiva y cognitiva entre bebé-mamá-papá.
5. Ayuda al bebé a relajarse.
6. Ayuda al bebé a sentirse más seguro.

APRENDIZAJE INFANTIL DE NATACIÓN

Instalación

Piscina.

Descripción de la actividad

Nivel previo a la escuela de natación que lo prepara para dicha actividad.

Objetivos

1. Familiarizar a los niños con el medio acuático.
2. Aprender a nadar a través del juego, sin ningún tipo de material.
3. Descubrirle un nuevo medio en el que jugar.
4. Comenzar el trabajo de la respiración en los niños.
5. Enseñar los principios de flotación y equilibrio.
6. Desarrollar la coordinación motriz en el agua.
7. Crear actividades interesantes y llamativas para los chicos.
8. Coordinación, cooperación y respeto con los compañeros.

AIKIDO INFANTIL Y JUVENIL

Instalación

Tatami, Sala de usos Múltiples.

Descripción de la actividad

Arte marcial tradicional que se ha adaptado a los más jóvenes como actividad lúdica-recreativa a través de la cual se alcanzan hábitos como el autocontrol, el equilibrio y el respeto, así como la mejora de cualidades físicas fundamentales, destacando la coordinación, la flexibilidad, la velocidad o la fuerza. La gran diferencia con el Judo es que trata de neutralizar al contrario con movimientos corporales básicos. De 7 y 15 años.

Objetivos

1. Mejorar el nivel de aikido de los practicantes y del grupo en general.
2. Preparar para el aprendizaje del aikido en la edad adulta (mayores de 16 años).
3. Aprender a realizar correctamente ejercicios de calentamiento y estiramiento para evitar lesiones.
4. Dominar las caídas como método de protección frente a la recepción de técnicas.
5. Aprender y aplicar principios básicos del aikido: movimiento y posición correcta del cuerpo, velocidad de reacción, concentración de la potencia en un punto, generación de desequilibrio en el contrario.
6. Aprender, por parejas, técnicas correspondientes a series del programa de grados infantil (katas), aplicando los principios aprendidos.

JUDO INICIACIÓN

Instalación

Tatami, Sala de usos Múltiples.

Descripción de la actividad

Arte marcial tradicional que se ha adaptado a los más jóvenes como actividad lúdica-recreativa a través de la cual se alcanzan hábitos como el autocontrol, el equilibrio y el respeto, así como la mejora de cualidades físicas fundamentales, destacando la coordinación, la flexibilidad, la velocidad o la fuerza. De 4 a 8 años.

Objetivos

1. Desarrollo psicomotriz mediante la percepción del propio cuerpo, del tiempo y del espacio.
2. Mejora de las aptitudes coordinativas.
3. Adquisición de movimientos básicos relacionados con la postura y el desplazamiento.
4. Fomentar el uso de las capacidades analíticas y la integración al grupo.

JUDO AVANZADO

Instalación

Tatami, Sala de usos Múltiples.

Descripción de la actividad

Arte marcial tradicional que se ha adaptado a los más jóvenes como actividad lúdica-recreativa a través de la cual se alcanzan hábitos como el autocontrol, el equilibrio y el respeto, así como la mejora de cualidades físicas fundamentales, destacando la coordinación, la flexibilidad, la velocidad o la fuerza. De 9 y 15 años.

Objetivos

1. Reforzamiento de lo aprendido en el primer nivel.
2. Nuevos aprendizajes de habilidades y destrezas más complejas.
3. Comenzar a trabajar las técnicas por la derecha y por la izquierda.
4. Aceptación de forma positiva de la derrota, tanto en el juego como en la competición.
5. Aceptar las decisiones arbitrales.
6. Mejorar la condición física básica.
7. Aprender a seleccionar unas técnicas tanto en suelo como en pie y las haga suyas.