



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

ESCUELA DE ATLETISMO

Curso dirigido por un especialista, cuyo objetivo es el aprendizaje de las diferentes pruebas de atletismo, para niños/as de entre 11 y 15 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 INFANTIL

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.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

ESCUELA DE NATACIÓN INFANTIL

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. (Duración 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.



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

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.