



COLEGIO  
DOMINICAS VISTABELLA

**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 2009 – 2010**

***OBJETIVOS GENERALES  
DE CADA ACTIVIDAD***



## AJEDREZ

- Aprender a jugar al ajedrez
- Motivar a los alumnos a practicar el juego del ajedrez
- Crear un clima de trabajo adecuado en el que el alumno se sienta cómodo para desempeñar las diferentes actividades.
- Favorecer la capacidad de concentración y atención del alumno.

## BAILE (Iniciación y Moderno)

- Conocimiento del propio cuerpo y sus características. Trabajo sobre sus estructuras básicas para una correcta postura corporal, sana y equilibrada.
- Percepción de las distintas partes del cuerpo, conocimiento de su capacidad y cualidad de movimiento; control y coordinación del mismo.
- Trabajo de la disociación y control de las distintas partes del cuerpo, para su posterior coordinación.
- Control del cuerpo para la correcta ejecución de los ejercicios.
- Conocimiento y desarrollo de técnicas propias de la danza.
- Desarrollo del sentido del equilibrio, del ritmo y la coordinación.
- Potenciar el trabajo en equipo y el respeto por el trabajo de los demás.
- Fomentar la creatividad para la creación de coreografías propias de los alumnos.
- Apostar por un trabajo disciplinado y con un alto grado de concentración.
- Fomentar la cultura musical.

## BALONCESTO

- **Concienciar** a alumnos y padres, el **compromiso** que conlleva la actividad, destacando la importancia de cumplir no sólo con la asistencia diaria, sino también en las competiciones.
- Impulsar el **compañerismo** y **respeto**, no sólo hacia sus compañeros de equipo, sino también con monitores y otros equipos.
- Educar en **Valores** y como meta el “**JUEGO LIMPIO**”, son dos pilares fundamentales del baloncesto en el Colegio.

## **CUERDA**

- Aprender a tocar la guitarra en la posición correcta: colocación (espalda, brazos, pies), partes fundamentales de la guitarra, diferentes acordes, ritmos, notas, etc...
- Conocer el instrumento y sus diferentes partes así como su colocación.
- Interpretar canciones
- Conocer el pentagrama sus notas y valores y su correspondencia en la guitarra.

## **FÚTBOL SALA**

- Mejorar las capacidades coordinativas generales en base a las habilidades y destrezas que el alumno ya posee.
- 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.
- 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.
- Utilizar ejercicios acordes para los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación óculo pie-balón, óculo mano-balón: conducciones de balón, pases, paradas, controles y disparos a portería.
- 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 alumnos.
- Iniciar el trabajo a la velocidad de reacción y gestual con y sin balón.
- Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a base de carrera continua.
- Mantener el nivel de flexibilidad a base de ejercicios de movilidad articular.
- Conocer el desarrollo del juego.
- Conocer las normas básicas del fútbol sala.
- Conocer algunos hábitos deportivos.
- Interpretar la derrota y la victoria de forma correcta.
- Valorar, aceptar y potenciar el respeto al adversario, al árbitro y al público.
- Valorar, aceptar y potenciar los hábitos deportivos de buen grado.
- Mostrar una actitud positiva y de respeto, a los compañeros, al entrenador y a los entrenamientos que propone.

## **GIMNASIA RÍTMICA**

- Conocer y apreciar el propio cuerpo contribuyendo a su desarrollo armónico, aceptando sus propias cualidades y limitaciones.

- Fomentar la expresión corporal y la creatividad desarrollando no sólo un conjunto de condiciones físicas (flexibilidad, elasticidad, potencia, equilibrio, capacidad de salto, coordinación, agilidad, dinamismo) sino también de cualidades humanas.
- Participar en las actividades organizadas por la federación de gimnasia así como por aquellas que organiza el Cabildo dentro de los Juegos Escolares.
- Participar con las alumnas de la escuela en las exhibiciones organizadas por nuestro Colegio.

## **KARATE**

### **Para el primer ciclo de Educación primaria:**

- Trabajar las cualidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y velocidad).
- Trabajar elementos psicomotrices básicos (esquema corporal, ritmo, lateralidad, etc.).
- Tomar conciencia de los distintos ciclos respiratorios (inspiración y espiración).
- Trabajar las habilidades y destrezas (equilibrio estático y dinámico, coordinación...)
- Fomentar el respeto entre las personas.
- Adoptar hábitos de higiene, posturas y de ejercicio físico.
- Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás.
- Obtener gusto por la simple práctica de la actividad física.
- Ser responsable de su material (ropa...), así como respetar el de los demás.
- Ejecutar la técnica básica de Karate de la forma más correcta posible.
- Aprender a aplicar la técnica básica con un compañero.
- Comprender qué es un kata. Aprender el primer kata y la aplicación de sus movimientos.
- Ejercitar la concentración.

### **Para el segundo ciclo de Educación Primaria:**

(A los objetivos del primer ciclo se le añaden los siguientes)

- Valorar y darse cuenta de la importancia que tiene el esfuerzo y la constancia, no sólo en el ámbito deportivo, sino diferentes ámbitos y situaciones.
- Trabajar la capacidad de autosuperación. Aprender a no compararse con los demás, sino ser capaz de superarse a sí mismo.
- Ejercitar la concentración, creando hábitos que ayuden en los estudios.
- Conocerse a uno mismo y valorar nuestras posibilidades.

- Aprender a valorar más la cooperación que la competitividad para alcanzar un óptimo desarrollo personal.
- Mejorar la ejecución técnica de Karate.
- Aplicar las técnicas con un compañero, dándole más intensidad pero siempre controlando los movimientos.
- Aprender y saber ejecutar varios katas diferentes.
- Ir incorporándose en el mundo de la competición de la forma más sana posible, sólo en aquellos casos que se quiera (nunca será un aspecto obligatorio).

**A partir del tercer ciclo de Educación Primaria se irán incorporando los siguientes:**

- Obtener una mayor seguridad y confianza en uno mismo. Debemos sentirnos seguros de nuestras posibilidades y poder así afrontar con seguridad diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- Valorar las propias limitaciones en las distintas actividades y buscar soluciones.
- Formación de la personalidad (a lo largo de los tres ciclos).
- Desarrollar las cualidades físicas y las habilidades y destrezas, mejorando así la condición física general.
- Ejecutar los cinco katas básicos.
- Trabajar en pareja encadenando diferentes técnicas de forma libre (combate).
- Aprender técnicas enfocadas a la defensa personal.
- Aprender a aceptar tanto las victorias como las derrotas y sacar siempre el lado positivo de cada situación.
- Participar en campeonatos y aprender a valorar el trabajo realizado y la capacidad de autosuperación y no sólo basarse en los resultados.

## **NATACIÓN**

- Aprender a disfrutar de la natación.
- Aplicar las normas y usos de la “piscina deportiva”
- Mejorar la resistencia aeróbica en la disciplina de la natación.
- Conocer y aplicar las reglas de la natación dentro y fuera de la piscina.

## **MULTIDEPORTE**

- Desarrollar un modelo alternativo de actividades físicas variadas para las etapas de III de Infantil y 1º de Primaria.
- Buscar diversión en la actividad física primando el aspecto lúdico-formativo (disfrute, cooperación...) frente al competitivo (resultados, rendimiento...).
- Valorar los beneficios de la actividad física y el deporte sobre la salud.

- Desarrollo de valores morales y sociales.
- Ayudar al alumno a conocerse a sí mismo a través del conocimiento de su propio cuerpo y de sus posibilidades motrices
- Facilitar la autoaceptación, la mejora de las propias capacidades y el descubrimiento de la actividad física como fuente de ocio.
- Favorecer la interacción con los otros
- Reconducir la competitividad y adaptarla al contexto educativo.

## **TALLERES MÚLTIPLES**

- Aprender a jugar colectivamente y a valorar el trabajo de uno mismo y de los demás.
- Desarrollar la creatividad personal de los niños a través de la realización de los distintos talleres.
- Descubrir el espacio que nos rodea a través del movimiento corporal.
- Trabajar la coordinación de movimientos, el ritmo, la observación y la capacidad de atención.
- Experimentar sensaciones a través de la vista, el tacto, el oído,... a través de diferentes actividades.
- Aprender a jugar siguiendo consignas establecidas.
- Fomentar la capacidad de escucha activa y la capacidad de verbalización de los niños/as.
- Animar a la participación de los grupos en todas las actividades contagiando el entusiasmo y diversión por cada una de ellas.
- Uso de la dramatización orientando a afianzar aspectos primarios de las capacidades expresivas del niño en el plano oral y corporal.

## **TEATRO**

- Ayudar a los alumnos a perder la vergüenza de enfrentarse a un “gran grupo” de espectadores.
- Contribuir al crecimiento de la autoestima
- Llevar a escena diversas obras de teatro y/o dramatizaciones en los eventos organizados por el Colegio.