**PROGRAMACIÓN LUDOTECA DEPORTIVA JUNIO 2021 de 13:00 a 14:00 h**

- **Protocolos:**

-Los monitores recogen a los/as niños/as de infantil, 1º y 2º de primaria en sus aulas y les conducen a la zona acotada que les corresponda.

-Los juegos, deportes y dinámicas se realizarán durante 40-45 minutos cada día, dejando los últimos 15- 20 minutos para juego libre en su zona bajo la supervisión constante del monitor.

-A principio de la actividad se establecerán normas básicas de convivencia y comportamiento. Pocas pero claras: Respeto a los compañeros y al monitor, cuidar del material y del recinto escolar, respetar los turnos y el orden en los juegos, en las entradas y en las salidas.

-Las normas de prevención de Covid-19: mantener distancia de seguridad, no ir al baño si no es necesario con lavado de manos y gel hidroalcohólico antes y después de la actividad y de acudir a los baños.

-Es obligatorio el uso de mascarilla para todos los participantes.

-Todo el material utilizado será debidamente higienizado diariamente.

-Los padres/madres o tutores de los alumnos les recogerán accediendo al centro por la puerta principal de primaria de la Avenida de la Nava.

-En la ficha de inscripción figurará el nombre de los responsables que vendrán a buscarles cada día.

- **PROGRAMA DE ACTIVIDADES:**

LUNES “Descubrimiento de los deportes:

-Atletismo: carreras, relevos, lanzamiento de peso (balones) y salto de longitud.

-Baloncesto: Pases y tiros a canasta (aros o cajas bajas)

-Fútbol: dar al balón con el pie, pasarlo a un compañero, meter goles y ejercitarse como porteros.

MARTES “Juegos tradicionales”

-El Pañuelo: Se pueden usar números o colores para que les resulte más sencillo. Lo importante es la capacidad de atención y reacción. No se elimina a nadie.

-Saltar a la comba: la cuerda se balancea de un lado a otro o se mueve en zigzag por el suelo (gusanillo). Los niños tienen que saltar de un lado al otro al principio

apoyando primero un pie y luego otro, pero más adelante deben intentarlo hacer con los dos pies juntos. Es mejor que lo hagan de forma individual o por parejas porque están pendientes de lograr el salto y son frecuentes los choques y caídas.

-Dar a la comba: Tanto para dar en zigzag como balanceando la cuerda o haciendo que gire, este ejercicio les exige una gran capacidad de concentración y coordinación tanto sobre sí mismos como con el compañero que está al otro extremo.

-Un, dos, tres sin mover los pies: Todos los niños se colocan en una línea y empieza "quedándosela" el monitor, marcando las normas del juego: Cuando él se gire hacia la pared de espaldas a los niños dirá "un, dos, tres, sin mover (los pies/ las manos y los pies/ nada): Mientras lo dice de espaldas, ellos pueden avanzar pero en el momento que se giran deben quedarse quietos siguiendo la norma dada (no mover los pies del suelo pero si el cuerpo, la cabeza y los brazos/ quietos de brazos y piernas pero pueden mover la cadera y la cabeza/ completamente quietos. Si alguien incumple la norma y mueve alguna de las partes del cuerpo dichas se le manda al punto de partida. Esto se repite varias veces hasta que uno de los niños llegue hasta el que se la queda y le toque en la espalda al grito de "Chorizo" (es lo más habitual aunque se puede sustituir por otra palabra), entonces el que se la queda corre tras ellos y al que alcanza se la queda para la vez siguiente. Con niños de tres y cuatro años el monitor debe ayudar al que se la queda.

Es un juego excelente para trabajar la coordinación, acción-reacción, correr y parar, equilibrio y tono.

-Juego de la gallinita ciega: A un niño se le tapa los ojos y los demás se colocan en torno a él en corro. Mientras cantan la canción de "Gallinita ciega, ¿qué se te ha perdido? -una aguja y un dedal. -Da tres vueltecitas y lo encontrarás", los niños del corro giran y al terminar la canción se detienen y el del centro (la gallinita ciega) tiene que atrapar a un compañero y adivinar quién es sólo tocándole la cabeza y el rostro. Si lo adivina, el descubierto se la queda, si no, se vuelve a empezar.

MIÉRCOLES: "Juegos psicomotrices":

-Caminar de puntillas: Como si fuéramos gigantes. También se les puede pedir que estiren los brazos lo más alto que puedan mientras caminan de puntillas.

-Caminar con los talones: Como si fuéramos pingüinos, con los brazos pegados al cuerpo.

Combinar ambos pasos en función de lo que vaya indicando el profesor. Puede hacerse de forma libre por el gimnasio o siguiendo un recorrido, una línea o un espacio delimitado.

-Caminar sobre una línea (una cinta en el suelo, una cuerda o una línea dibujada con tiza): Como equilibristas. Aquí existen muchas posibilidades de juego:

- Caminar colocando un pie delante de otro por una línea recta. Cuando esto esté dominado la línea puede curvarse o establecer un recorrido que combine rectas y curvas.

-Caminar con un objeto de la mano que hay que mantener: Al principio necesitarán los brazos extendidos para mantenerse en equilibrio, pero una vez superado se les puede pedir que sostengan una pelota, un palo, un vaso de plástico con agua o confeti... también lo pueden tratar de sostener por encima de su cabeza.

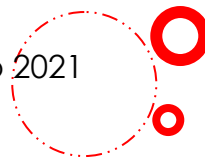
-Competición de equilibristas: Con tizas de colores se hacen diferentes circuitos (líneas) procurando que tengan la misma dificultad, éstos se pueden cruzar entre sí haciendo el juego más divertido. Cada niño parte de un punto de partida de su línea y tendrá que recorrerlo sin salirse hasta llegar al final, tiene que fijarse en su color para no meterse en otro circuito cuando las líneas se crucen y gana el que primero llega al final. También se puede hacer llevando objetos, por equipos, con relevos...

-El destrozón: Colocamos una hoja de periódico en el suelo para cada niño y tiene que romperla utilizando sólo los pies. Parece sencillo pero exige coordinación y organización, pues con un pie deben sujetar un extremo del papel y con el otro tirar. La dificultad aumenta cuando los trozos empiezan a ser más pequeños. Por descontado, romper y ensuciar es un placer para ellos.

-Reptar: Como serpientes, nos vamos a arrastrar por el suelo utilizando todo nuestro cuerpo, nos podemos ayudar de las manos y antebrazos y de las puntas de los pies pero sin llegar a gatear. Pueden hacerlo de forma libre, siguiendo un circuito o zona delimitada, crear un entramado de cuerdas para que pasen por debajo, utilizar un tubo de tela o jugar a "pasar por debajo del puente", donde unos niños se colocan haciendo un puente apoyándose sobre sus pies y sus manos y sus compañeros deben pasar por debajo reptando. También pueden crear un túnel colocándose en fila con las piernas abiertas.

-Croquetas: Nos vamos a convertir en croquetas que se rebozan por el suelo. El modo de movernos es girando sobre nosotros mismos. Primero habrá que dominar la técnica y después se podrán hacer carreras aunque es muy complicado mantener una dirección constante con este movimiento así que lo mejor es distribuirlos por el espacio para que no se choquen.

- Circuitos: Organizar circuitos en los que se combinen diferentes ejercicios: Sortear conos, saltar de un aro a otro, caminar por una línea, reptar, lanzarse a una colchoneta, hacer la croqueta....



JUEVES: "Juegos de equipo y cooperativos"

-Lanzar y coger pelotas: Esta actividad psicomotriz exige una gran coordinación, especialmente recoger la pelota que exige una capacidad de anticipación que no tienen, por lo que es mejor trabajar con pelotas que pesen poco como balones de playa o pelotas de espuma. Se puede hacer en círculo, sentados, haciéndola rodar o de pie de uno a otro. Al principio lo harán a muy corta distancia y poco a poco se podrán ir separando, hacerlo por parejas, correr desde una distancia y lanzar, encestar en aros, en el

suelo o en una caja, las posibilidades de juego son muchas. Tenemos que tener claro que son dos capacidades distintas y con diferentes dificultades. Con tres años el objetivo a superar es lanzar y con cuatro años coger.

-Juegos con globos:

-Globo en el aire: Es un juego de grupo que exige colaboración. Primero se lanza un globo y se les pide que no toque el suelo por lo que tuene que empujarlo hacia arriba entre todos y seguirlo constantemente con la mirada, después se pueden ir añadiendo más globos con lo que aumenta la dificultad para mantenerlos a todos sin que se caigan. Se puede hacer más difícil todavía diciéndoles que solo se puede usar la cabeza para mantenerlo/s en el aire. También se puede hacer por parejas, cada una tendrá su globo y es tarea de los dos que no se caiga al suelo.

-Saltar con un globo entre las rodillas. Es un buen ejercicio para aprender a saltar con los dos pies juntos, ya que sujetar el globo entre las rodillas les impide separar las piernas.

-Lanzar el globo hacia adelante y correr hacia él antes de que se caiga al suelo.

-Llevar un globo entre dos sujetándolo con la frente o con el pecho.

-Bolos: Se puede jugar al juego clásico de los bolos y también a los bolos humanos en el que un grupo de niños se coloca como si fueran bolos y se lanza una pelota de espuma. Si el que lanza les da, caen al suelo.

-Vidas: En este juego, lo ideal es que hubiera dos monitores pero se les puede dejar a ellos que se pongan en uno de los extremos del campo establecido y el monitor en el otro. El resto del grupo se coloca en el centro. El juego consiste en evitar ser dado por el balón que lanzan desde cada extremo. Y, por supuesto, los dos de los extremos tienen que intentar dar a los que están en el centro. Cada lanzamiento tiene un nombre que obliga a los del centro a actuar de acuerdo con él:

-Arbolito: Los del centro se quedan quietos (plantados) y con las manos por encima de la cabeza simulando una copa de árbol. El que lanza debe intentar dar al máximo de árboles plantados.

-Pegamento: Los niños del centro deben "pegarse" a algo durante el lanzamiento (el suelo, un compañero, una pared, una columna...)

-Foto de familia: Todo el grupo central se tiene que colocar muy junto como si fueran a sacarse una foto mientras lanzan la pelota.

-Cementerio: Los niños del centro se tumban en el suelo mientras se lanza la pelota.

-Cochecito: Pueden moverse a gatas por el espacio central mientras se lanza la pelota

-Gusanito de colores: Si el que lanza dice Gusanito de colores, todos los niños del centro tiene que ponerse en fila con las piernas abiertas, formando un túnel para que la pelota pase entre ellas y cuando pasa por debajo de ellos decir un color.

-Bola de Hielo o Bola de Fuego: En este caso al que le da la pelota no está eliminado si no congelado (se queda quieto para el siguiente tiro), o quemado (se queda tumbado en el siguiente tiro) y ahí sí puede ser eliminado si le dan. Se les puede dar de partida varias vidas a cada uno para que no sean eliminados, o jugar sin eliminaciones. Pero si se eliminan, hay una posibilidad de que los que siguen en el juego salven a sus compañeros eliminados: Cogiendo vidas. Las vidas se obtienen atrapando la pelota antes de que caiga al suelo, pero con niños de tres o cuatro años lo mejor es que el monitor o monitores lo hagan expresamente lanzando la pelota de forma suave para que puedan atraparla.

-Juego Tierra, mar y aire: Se delimitan tres espacios contiguos. Uno será el mar, otro la tierra y otro el aire. Los niños se colocan en uno de ellos: Tierra, por ejemplo. A la derecha es el mar y a la izquierda es el aire. Tienen que ir saltando de uno a otro según les vaya diciendo el monitor. Cada vez se puede hacer más rápido y se puede repetir el espacio en el que están de modo que tienen que saltar en el sitio.

-Frío-caliente: Se esconden objetos por el gimnasio, el aula o el patio y tiene que encontrarlos siguiendo las indicaciones del monitor: Cerca-lejos, derecha-izquierda, frío-caliente.

VIERNES: "Juegos musicales y rítmicos":

Los viernes vamos a procurar realizar juegos musicales pero también será un día con cierta distensión en el que repetiremos los juegos que más les hayan gustado a lo largo de la semana.

-Seguir el ritmo: Caminar siguiendo el ritmo que les marca el tambor: Lento, rápido y parar quedándose como estatuas.

-Canción del Chuchuwa: https://www.youtube.com/watch?v=8_RWPLfo8Xg

-Canción de La mané: https://www.youtube.com/watch?v=jU_82WUdbaA

-Canción de La forma de caminar:
<https://www.youtube.com/watch?v=pldli89N3p8>

-Canción Soy una Taza:

<https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

-Juego de las sillas (se puede hacer también con aros): Se colocan tantas sillas o aros como niños hay menos uno. El monitor marca el ritmo (o se puede poner música) para que los niños se muevan en círculo en torno a las sillas o los aros. Cuando la música o el ritmo se para deben sentarse en una silla o dentro de un aro. Es un juego sencillo al que se le pueden añadir variaciones: Caminar hacia delante o hacia atrás, con las manos en la cabeza, saltando a la pata coja, con los pies juntos,...

Todos estos juegos y dinámicas desarrollan destrezas básicas motoras y de convivencia (ganar y perder, colaborar, competir, esforzarse) que más adelante se aplicarán en la práctica de diferentes deportes. Por eso en todas y cada una de las sesiones tendremos que trabajar:

-La Autoestima: Soy capaz. Todos somos capaces aunque a algunos les resulte más sencillo que a otros. Con 3-4 años, la diferencia de meses es un mundo. No les propondremos metas imposibles, iremos avanzando poco a poco y felicitándoles por sus logros.

-El esfuerzo: La práctica deportiva requiere esfuerzo y perseverancia.

-La diversión: Es necesario que la actividad psicomotriz y deportiva sea divertida, por eso cada dinámica ha de convertirse en juego.

-Afecto y respeto entre los compañeros.

-Afecto y respeto entre los alumnos y el monitor.